A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
VII. ÉVFOLYAM
1971.

6.

Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Albert Antal igazgató tanár, Nyíregyháza-Nyírjes, *Bata Teréz* tanár, Budapest, *dr. Kerékgyártó Imre* vezető szakfelügyelő, Budapest, *dr. Nádori László* TFKI igazgatóhelyettes, Budapest, *Nagy Gézáné* tanár, Kunszentmiklós, *Szabó János* MTS OT orsz. kosárlabda szakfelügyelő, Budapest, *Turi Imre* tanár, Túrkeve, *Takács Ferenc* főiskolai adjunktus, Budapest, *Zarándi László* főiskolai docens, Budapest.

TARTALOM

Dr. Kerékgyártó Imre: Sport és magatartás 161
Szabó János: Nehéz-e kosárlabdázást tanítani az általános iskolákban? (III.) ... 163
Zarándi László: A tanterv atlétikai ugrószámainak tanítási anyagáról 168
Bata Teréz: A tanításnak a tanulásra gyakorolt transzferhatása 175
Dr. Nádori László: Svédországi tapasztalatok 177
Turi Imre: A gyorsindítás futómozgásának kialakítása a középiskolákban 182
Nagy Gézáné: Feminizált testnevelést! ... 184
Albert Antal: A kisiskolák testnevelésének problémái 187
SZEMLE 188

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21, OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI. Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI. 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
71.6737 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Sport és magatartás

DR. KERÉKGYÁRTÓ IMRE

SAJNOS, pedagógiai gyakorlatunk is nagyon sok előregyártott ítélettel dolgozik. Nem kicsiny még azoknak a pedagógusoknak, köztük osztályfőnököknek a száma, akik méltatlankodó beletörődéssel veszik tudomásul, ha valamelyik tanuló szervezetten kíván sportolni. Meggyőződésük ugyanis, hogy sport és tanulás, sport és magaviselet többé-kevésbé egymással ellenkező fogalmak, a sportoló gyerekekkel mindig valami baj van, kicsúsznak a kezükből.

Hiedelmekkel csak tényeket lehet vitaként szembeállítani. Legyen szabad éppen ezért nekem néhány tényt felvázolnom. Ezeket a tényeket egy bonyolultabb pedagógiai vizsgálat eddigi munkálatai hozták felszínre. Azt vizsgáltuk, hogy *a nevelés különböző tényezői* milyen szerepet játszanak a nevelés eredményeiben. Ebben a vizsgálatban került sor *sport és magatartás korrelációjának* feltárására is. Tekintettel arra, hogy elemzésünk elsősorban *kutatásmódszertani kérdésekre* kereste a választ, távol áll tőlem, hogy ezen a területen általános érvényű megfogalmazásokra, következtetésekre törekedjem. Kétségtelen azonban, hogy munka közben olyan sajátos adatok kerültek felszínre, amelyek speciális további vizsgálatokra ösztönözhetik a testnevelés szakembereit. Ezzel a szándékkal teszem közre eredményeinket. Az összehasonlítás realitása érdekében 173 általános iskolai 8. osztályos tanuló adatait gyűjtöttük össze. Az adatok szerint a 173 (100%) személyből álló sokaságból 87 olyan tanulót (50,2% az össz-sokaságból) találtunk, aki *szervezetten* (az iskola vagy az úttörő állandó csapatában, külső egyesületben, sportiskolában) *sportol*. Azért hangsúlyos a szervezettség, mert igazi közösségi hatásokról csak ilyen esetben beszélhetünk. Ha valaki *alkalmilag* úszik, futballozik stb., szigorú mércével még nem vált olyan személyiséggé, akinek nevelésében a sport közvetlen, aktív szerepet játszik. A kiválasztott fővárosi, illetve vidéki osztályokban ezután egy teljes hónapon át (márciusban, mert ezt tekinthettük átlagos hónapnak. Február rövid, s lényegében még tél. Áprilisban több az ünnep és a szünet) megfigyeltettük külön *a nem sportolókat* (tehát 173—87=86. A nem sportolók sokasága 100%, az össz-sokaság 49,8%) és *a sportolókat* (87. A sportolók 100%, az összes 50,2%) az alábbi hat igen egyszerűen ellenőrizhető, s közvetlenül mennyiséggel kifejezhető szempontból:

1. Késések száma.
2. Gyanús hiányzások előfordulási száma. (Pl. 1—2 órás mulasztás fejfájás, gyomorrontás címén. Főleg fővárosi jelenség!)
3. Óra alatti figyelmeztetések száma. (Ne beszélgess! Ide figyelj!...)
4. Fegyelmi vétségek száma (ellenőrző könyvi beírás az alsó, igazgatói büntetés a felső határ).
5. Házi feladatot nem készítették el (a mulasztás száma).
6. Rendszeretet elleni vétség (szemét a pad körül stb.).

A megfigyelés eszköze a legegyszerűbb: *naplózás*. Hátránya, hogy az egyes tanulók eredményeit homályban hagyja, mert az összesítésben csak mint sportoló vagy nem sportoló szerepel a tanuló. Így előfordulhat, hogy 1—1 tanuló a hónap alatt több „pontot" is szerzett csapatának. Vizsgálatunk szempontjából ez egyrészt a szerencsés megoszlásra (közel 50—50%), másrészt az azonos esélyekre (mindkét csoportban előfordulhat ugyanez) való tekintettel figyelmen kívül volt hagyható.

Lássuk az eredményeket!

Vizsgált magatartási terület	Vétségek száma mint 100%	Sportolók vétsége	%	Nem sportolóké	%
Késések	40	2	5	38	95
Gyanús hiányzások	28	7	25	21	75
Óra alatti figyelmeztetés	141	39	27,07	102	72,93
Fegyelmi vétségek	57	19	33,3	38	66,7
Rendszeretet	86	25	28,1	61	71,9
Házi feladat elhanyagolása	87	12	13,7	75	86,3
Összes esetek száma	439	104	23,7	335	76,3

Ha merész következtetésektől tartózkodunk is, a számadatok világosan rámutatnak, hogy — legalábbis a választott életkorban (14 év) — a szervezett sportolás, az osztályközösségen kívül egy másik nevelési jellegű és tartalmú közösséghez való tartozás *kedvezően hat* a fiatalok magatartására. Szerepet játszhat ebben az is, hogy az esetek többségében, így az iskolai csapatok, az úttörő és a sportiskolai sportolók esetében magától értetődően a sportolás feltételei közé tartozik, hogy a tanulónak

a) iskolai feladatait példásan kell teljesítenie saját lehetőségének keretei között;

b) magatartása ellen az iskolában nem merülhet fel súlyosabb kifogás.

Mindez lényegében egy új *párhuzamos hatásrendszer kiépülését* jelenti (az első a makarenkói: nevelők mellett a tanulók hatása). A sportegyesületi, illetve csapati követelmények erősítik az iskola által támasztott követelmények teljesítésének igényét. Másképp ez azt is jelenti: egyes pedagógusok épp attól óvakodnak, ami munkájukat segíti, eredményesebbé teheti. Ennek a ténynek az sem mond ellent, hogy magasabb életkorban az iskolán kívüli sportegyesületek hatását szinte egységekre bontva külön-külön is szükséges megvizsgálni, hogy egy-két rossz példából felszínes általánosításra ne adjunk lehetőséget.

Kétségtelen — és esetünkben nem is véletlen —, hogy elsősorban olyan magatartási normák és formák teljesítésében kerestük a korrelációt, amelyek közvetlenebb kapcsolatban vannak a sportideállal. Pontosság, fegyelmezettség, rendszeretet — iskolai és sporterények egyaránt. Érdemes lenne kiszélesíteni a vizsgálatot más tulajdonságokra, normákra (pl. helyes önértékelés, helyes vagy hamis öntudat) is.

Kutatásmódszertani szempontból is lényeges következtetések levonását teszi lehetővé egy-egy ilyen vizsgálat. Eddig általában közvetlen összefüggéseket kerestünk. A sport szerepét leszűkítettük a testi neveléssel kapcsolatos eredményekre, holott — mint vizsgálatunk mutatja — hatással van a személyiség egészének alakulására, fejlődésére. A tudásszintvizsgálatokat ismeretek, készségek stb. vizsgálatára korlátoztuk, s csak néha, főleg iskolaorvosi jelzésekre figyeltünk fel arra, hogy az ismeretekben elért kimagasló eredmény (maximalizmus esetén) egészségi, idegi ártalmakhoz, tehát személyiségtorzulásokhoz vezethet.

Napjainkban sok szó esik arról, hogy a régi oktatásközpontú iskolát a modern, *nevelésközpontúnak* kell felváltania. Vizsgálatunk arra is rámutat, hogy ehhez változtatni kell a ma még konzervatív gőggel uralkodó *tantárgyszemléleten.* Ne azt tekintsék az iskolában, vajon mi az értékesebb: egy kimagasló sporteredmény vagy a matematikai verseny első helyezése. Azt vizsgálják, hogy a hozzájuk vezető út segíti-e vagy torzítja-e nevelési céljaink megvalósítását! —

Nehéz-e kosárlabdázást tanítani az általános iskolákban? (III.)

SZABÓ JÁNOS

A címben feltett kérdéssel kapcsolatban az idei Úttörő Olimpia fiú- és lánydöntőjének mérkőzései igen tanulságos és megnyugtató tapasztalatokat hoztak. Technikailag és fizikailag jól képzett csapatok izgalmas, színvonalas mérkőzéseken döntötték el a végső sorrendet. Ezek a beszédes tapasztalatok, teljesítmények beszédes bizonyítékát mutatták annak, hogy egy általános iskolából, annak néhány osztályából is össze lehet válogatni annyi lelkes és ügyes gyereket, amennyi egy eredményes és jól játszó csapathoz szükséges.

Igaz, hogy mind a fiúknál, mind a lányoknál kevés volt az alkatilag rendkívül alkalmas (magas és mozgékony) gyerek, de még kevesebb a képzetlen. A múlt évektől eltérően nemcsak egy-két tanuló ismerte a játékot, hanem mind a 12. Emellett minden csapatban volt egy-két kiemelkedő egyéniség, aki döntő szerepet játszhat a csapatban. Ezeket meghívtuk a tatai seregszemletáborba. Tanáraik, edzőik munkáját dicséri, hogy ezek közül 8 tanulót a tábor szakvezetője, Bácsalmási László testnevelő tanár alkalmasnak talált arra, hogy beossza az O. R. T. táborba javasoltak közé. És ezek a gyerekek ott is megállták a helyüket.

Ezek a tapasztalatok ismételten megerősítették azt a régi igazságot, hogy az általános iskolás korú gyerekek sokkal gyorsabban tanulják a sportmozgásokat, különösen a játékok mozgáselemeit, mint azt még ma is sokan hirdetik. Meggyőződésem, hogy ha sok általános iskolában ilyen szinten folyik az oktatás, és ez nem törik meg a középiskolákban, megismétlődhet rövidesen az a csoda, hogy a középiskolás válogatott legyőzi a felnőtteket.

Az Úttörő Olimpia mérkőzéseire hivatkozva ki kell hangsúlyozni még egy fontos tanulságot: a csapatok elszánt védekezését, az eredmény alakulásától független küzdőszellemét, sportszerűségét. Azóta szerte az országban sokan látták a miskolci nemzetközi torna színvonalas mérkőzéseit. A magyar válogatott színvonalas mérkőzéseken meglepetésszerű győzelmeket aratott, mert elszántan, szervezetten és szívósan tudott védekezni. A védekezés azonban nem jön önmagától. Azt is tanulni kell. Örülök annak, hogy általános iskolás csapatok is képesek a védekezésben is nagy teljesítményekre azért, mert ezt is tanulták, ezt is gyakorolták.

Az általános iskolákban, sportiskolákban, a megyei táborokban tett látogatásaim arról győztek meg, hogy észrevehető hibák fedezhetők fel a gyerekek dobótechnikájában. A fiatal nevelők, edzők is legtöbbször a dobás tanításával kapcsolatos problémákat, nehézségeket vetették fel. Ezek között elég gyakran szerepelt a létesítményhiány, a kevés edzéslehetőség, a megfelelő nagyságú minőségi labda és természetesen a kevés palánk. Emellett tanítási, módszertani problémákra is hivatkoztak, amelyekben szívesen vennék a segítséget. Ezért választottam harmadik témának a dobás tanítását. Természetesen osztálykötelékre, a testnevelési órán való tanítás lehetőségeire gondolok elsősorban. Az iskolaválogatott tanításához, képzéséhez ezek a gyakorlatok szükségesek ugyan, de nem elégségesek. Ezzel a Kosárlabda c. havi folyóirat foglalkozik.

A dobótechnikában oly gyakori hibák onnan erednek, hogy sok iskolában, ahol kosaraznak, az edzők, nevelők nem ügyelnek túlságosan a dobás oktatására. Azzal érvelnek, hogy a fektetett dobást éppen úgy megtanulják a gyerekek, mint a kapura dobást vagy a kapura lövést. Természetesen ez a hasonlat nem egészen jó. Sem

ezért, sem azért. Az is igaz, hogy a gyerekek különösen akkor, ha tanításukkal nem sokat törődnek, hosszú ideig nem is akarnak kosarat dobni, csak ziccerből, és úgy, ahogy tudnak. Régi megállapítás, hogy a rossz beidegzést igen nehéz javítani. Ez vonatkozik a kosárra dobásra is. A rossz beidegzés veszélyét fokozza, hogy ziccerdobásnál nem jelentkezik a tenyér természetellenes helyzetének jelentősége. A tempódobásnál pedig ez alapvetően fontos. A tanítást, a rászoktatást azon az edzésen kell elkezdeni, amelyen a dobás oktatását, mert csak így lehet valakiből jó dobó. Ilyenekre pedig igen nagy szüksége van a magyar kosárlabdázásnak. A jó dobó nem születik, hanem tehetsége alapján sok-sok tanulás és gyakorlás után azzá válik. A tanulást pedig az általános iskolában kell elkezdeni, és az utolsó éves tanulókban a sok tanulás és gyakorlás hatására felismerhetjük a nagy dobókat.

A dobás tanítását a kar- és csuklómunka oktatásával kell elkezdeni. Ha ez sikerült, ha türelmesek voltunk, nem lesz probléma a tempódobás, a horogdobás, a ziccerdobás változatainak tanításánál sem.

Mikor kezdhetjük el, hány éves gyereknek tanítható a dobás? Ez a körülményektől függ. Én úgy tapasztaltam, hogy mini vagy röblabdával már a 3. osztályban sikeresen taníthatunk, különösen akkor, ha mini palánk is rendelkezésre áll.

A tanítás előtt hasznos lehet megfogalmazni a dobótechnika leglényegesebb kritériumait. Azért is, mert ezek jelentik a tanítás leglényegesebb feladatait. Az általános követelményeknek megfelelő technika lényegét a könyök és a csukló helyzete, egymáshoz való viszonya, a labdának a kieresztés pontjáig való emelése, a kieresztés és az erőközlés és végül a lábmunka határozza meg. Nagyon sok szakíró erőteljesen kihangsúlyozza a kieresztés utáni mozdulat, az átkísérés, a követés fontosságát. Teljesen egyetértek ezzel a véleménnyel, és csak azért nem sorolom az előbbiek közé, mert ezt a helyes kar- és csuklómunka természetes követelményének tartom.

Hogyan kezdjük a tanítást?

Annak ellenére, hogy állóhelyből egyik kézzel már csak lányok dobnak, mégis ezzel kell kezdeni. Az egykezes, állóhelyből történő dobás a legalkalmasabb arra, hogy a helyes technika lényegét meghatározó részleteket érzékeltessük a gyerekekkel. Minthogy a későbbiek folyamán a lábak helyzetének nagy szerepe lesz, tisztázzuk először ezt. Mindig a dobó kézzel azonos láb van kissé előbb. A két lábfej közti távolság 5—10 cm. (1. ábra. Jobbkezes játékos esetében).

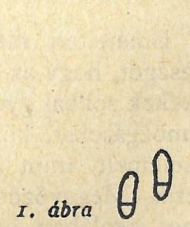
Nehéz lenne megmondani, mi a legfontosabb feltétele, adottsága a jó dobónak. Az azonban bizonyos, hogy a csukló szerepe igen jelentős. Ide kell érteni természetesen a hosszú, erős ujjakat. Az érzékeny ujjpárnákat és az erőközlésben nagy szerepet játszó alkarizmokat. A tanítást tehát kezdjük a csuklók, ujjak, az alkar izmainak ügyesítésével, erősítésével.

1. Gyakorlat. Legalapvetőbb és legáltalánosabb gyakorlat a labdavezetés. Ezért ezt a legfontosabb előkészítő gyakorlatnak tekinthetjük.

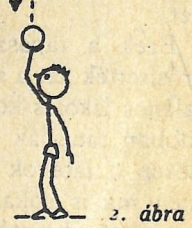
2. Hasonló jelentősége van a falhoz, palánkhoz való labdaütögetésnek hajlított és nyújtott könyökkel, földön állva vagy felugrásokkal.

Mind a labdavezetésnél, mind a dobásnál igen fontos, hogy erőteljesen szétterpesztett ujjakkal és csak az ujjpárnákkal érintsük, irányítsuk a labdát. A jó játékos tenyere sohasem érintkezik a labdával.

3. Az ügyesebb kar magastartásban, a labda a felfelé néző tenyérben. Igen kevés könyöksegítéssel, csuklóval 20—25 cm magasba felpattantgatni a labdát, amíg a kar, csukló el nem fárad, majd kartartáscsere. (2. ábra.)



1. ábra



2. ábra

4. Mindkét kar magas tartásban, labda az ügyesebb tenyérben. Fölpattintani a labdát, s a másikkal folyamatosan elkapni.

5. Igen hasznos ujj- és alkarerősítés a teniszlabda-nyomkodás, majd később az ujjak hegyén való fekvőtámasz.

6. A mell előtt egymásnak feszítjük a két tenyerünket, és jobb kézzel hátranyomni a bal csuklót, majd fordítva.

A felsorolt gyakorlatok az ujjak, csuklók erősítését és a dobás helyes kar- és csuklómunkájának előkészítését célozzák. Éppen ezért már a 3. és 4. gyakorlatnál ügyeljünk a karok és a csuklók helyzetére. A dobásnál igen fontos, hogy a könyökök előre, az ujjak hátra, a tenyerek felfelé nézzenek. Ehhez a csuklót erőteljesen fordítani kell úgy, hogy a hüvelykujj befelé, a kisujj kifelé nézzen.

7. Felállás 20—23 cm-re a faltól, arccal a fal felé. Mindenkinél labda. Ha nincs ennyi labdánk, annyi csoportot alkotunk, ahány labdája van az iskolának. A labdát most már úgy kell tartani, ahogyan azt a kosárra dobásoknál. Az ügyesebb kar magas tartásban, tenyér fölfelé, az ujjak széttárva. Ebbe helyezzük a labdát, míg a másik kéz ujjhegyeivel támasztja a labda oldalát. Igen kis térd- és könyökhajlítással csuklóból kb. 50 cm magasra a falhoz dobni a labdát úgy, hogy az visszahulljon a tenyerekbe. A labdának tehát csak kevés erőt kell adni. Mikor helyes az erőközlés, a kieresztés? A könyökök viszonylag lassú nyújtása nem az erőközlést szolgálja, mert ez lökésjelleget adna a dobásnak, ami igen nagy hiba. A karnyújtás végén a csuklóerő teljes előrehajlítása indítja útjára a labdát, kieresztés után a tenyér utána „esik" a labdának, és a tenyér előre, lefelé néz. A dobás irányítása szempontjából nagy jelentősége van, hogy a labda a három középső ujjon hagyja el a tenyeret, amely azt eredményezi, hogy az enyhén visszafelé fog pörögni. A labda tehát inkább a fej, mint a váll fölött mozog. (3. ábra.)

8. Gyakorlat. Felállás, mint az előbbi gyakorlatnál. A labda a mell előtt, innen lassan a tanult módon felvinni a fej fölé,

3. ábra

4. ábra

és dobás a falhoz. A visszahulló labdát elkapni, lehozni a mellhez stb.

Igen fontos előgyakorlat, melynek két jelentős feladata van.

a) érzékeltetni a labda merőleges, gyors felvitelét, a labda áttevését a dobó kézbe.

b) a dobómozdulat helyes végrehajtását ismételgetni. Az egészen fiatal gyerekeket, általános iskolásokat tanító szakemberek gyakran találkoznak azzal a hibával (különösen, ha kosárra dobással kezdik a tanítást), hogy a gyerekek „dajkálva", jobbrabalra mozgatva viszik fel a labdát. Ez azt jelenti, hogy könnyen kiüthetik a kezéből, és bizonytalan a dobóhelyzet elfoglalása. Ez csökkenti a játékos dobóbiztonságát.

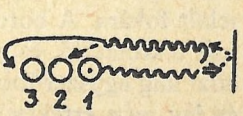
9. Felállás a 4. ábra szerint. Párokban gyakorolnak a gyerekek. Egymástól 3 m-re állnak. Labda 1.-nél. Az 1. passzol a 2.-nak, aki a tanult módon a fej fölé viszi a labdát, és dobással magas ívben passzol a 3.-nak.

10. Gyakorlat. Felállás az 5. ábra szerint. A 3-as bal-jobb-bal lépéssel halad a 2 felé (természetesen egy labdaleütéssel), a bal lábról felugorva ívelten passzol az 1-nek. A 2—3 helyet cserél. Stb. A gyakorlat célja: a labda jó időben történő és helyes felvitelének, a dobás helyes technikájának gyakorlása. *Iskolai méretekben,* bízzuk meg a középen álló tanulót, hogy ellenőrizze az előbbi feladatok helyes és pontos végrehajtását.

11. Gyakolat. Felállás a 6. ábra szerint.

5. ábra

6. ábra



Annyi csapatot alakítunk, ahány labdánk van. Az 1. labdát vezet, és „kosárra" dob a falra, elkapja a lehulló labdát, visszavezeti, és passzol a 2.-nak, beáll a csoport végére stb. A gyakorlat célja:

a) gyakorolni a helyes megindulást és a labda felvitelét dobáshoz.

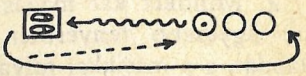
b) a helyes kar- és csuklómunka és a függőleges felugrás gyakorlása. A tanár feladata ennek ellenőrzése és javítása. Iskolai vonatkozásban megszervezhetjük azt is, hogy egymást ellenőrizzék a gyerekek. A gyakorlatot végző tanulót mindig a következő ellenőrzi.

A gyerekek tanításában azért tartjuk fontosnak ezt a két utolsó gyakorlatot, mert elkerülhető két igen gyakori és nehezen korrigálható hiba. Ha ugyanis rögtön a kosárnál kezdjük a tanítást, a tanulók legnagyobb része (elsősorban azok, akik nem gyakorolták eleget a labdavezetést) nem érezve e távolságot, rendszerint csak a kosár alá érve kezdik el a felugrást, nem nézik a kosarat, nem merőlegesen felfelé ugranak, nem viszik fel egyenes vonalban a labdát. Ennek következtében a karmunka sem lehet helyes. Ez pedig olyan hiba, amelyről más gyakorlattal leszoktatni a gyerekeket igen hosszú ideig tart.

A felsorolt gyakorlatok előkészítő, rávezető gyakorlatoknak tekintendők. Ennek ellenére, személyes tapasztalataim szerint, alapvetően fontosak, mert hihetetlen mértékben meggyorsítják a tanulást még a kevésbé tehetséges gyerekeknél is. Tehát azzal a megjegyzéssel közöljük, hogy el nem hagyhatók, de csak addig használandók, amíg a gyerekek meg nem érezték a mozdulat helyes végrehajtását.

12. Gyakorlat. Felállás a 7. ábra szerint. A labdák számának megfelelő számú csoportra osztjuk a tanulókat. Felállás 3 m-re a bordásfaltól. Minden csoport első tanulójánál labda van. A tanult helyes technikával megfelelő ívben dobás a bordásfal megjelölt fokára. A bordásfal foka tehát kosárnak tekintendő, és erre kell célozni. A feladat alig egyszerűbb, mint a kosárra dobás, és így igen értékes kosárra dobási gyakorlatnak tekinthető. A tanuló ráfut a visszapattanó labdára, passzolja a mögötte állónak és fut a csoportja végére. (A gyakorlatot Kovács István testnevelő tanártól lestem el a Bikszádi úti tornateremben.)

7. ábra



8. ábra

A fektetett dobás különböző változatainak tanításával nem foglalkozom, mert ezek általánosan ismertek. Egyébként a gyerekeket vonzza a kosár, ha alkalmat kapnak a gyakorolgatásra, tanulásra. Ez az önképzés azonban csak akkor lesz hasznos, ha megelőzte a helyes technika megtanítása. Így a helyes mozgást, a legjobb technikát fogják gyakorolgatni.

Azt hiszem, helyesebb, ha az előbb közölt gyakorlatokhoz kapcsolódó másik alapvető dobásformának, a tempódobásnak a tanítására térek rá, ami szintén nehéz feladat az általános iskolások kosárlabda-oktatásában.

A tempódobás tanításának megkezdésével kapcsolatban nemcsak a gyerekek korát, hanem a labda méretét is fel szokták vetni. Nem ok nélkül, mert a kettő között szoros összefüggés van. Minél nehezebb, minél nagyobb a labda, annál később lehet megkezdeni a fiúk-lányok oktatását erre a fontos dobásmódra. Ha röplabdával vagy az ismert műanyaglabdával taníthatunk, 12 éves tanulók eredményesen oktathatók. Az Úttörő Olimpia minden fiú- és lánycsapatában láttunk kiválóan tempózókat, felnőttlabdával.

A tempódobást szintén a nehéz technikai elemek közé sorolják. Valójában igen egyszerű, mert csak fel kell ugrani, és a levegőben kell végrehajtani a dobást. A dobás nehézségét nem a felugrás, hanem a mozgás sajátos ritmusa jellemzi, s a helyes technika megtanulása mellett ezt kell segíteni és siettetni. A helyből ugrásoknál a páros lábbal történő felugrást viszonylag hamar megtanulják a gyerekek, a formához kötött ugrásokkal (támaszugrás, szekrény,

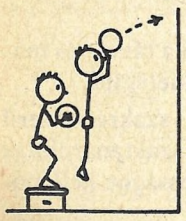
zsámoly) kapcsolatban. A tempódobás ritmusát nem mindenki „érzi", tanulja meg egyforma gyorsan. Helyesebb, ha ezzel kapcsolatban nem is tanulásról, hanem kialakulásról beszélünk. Ez a magyarázata annak, hogy ez a technikai elem mutatja a legtöbb egyéni változatot. A ritmus fontossága miatt kell korán kezdeni, és sokat gyakorolni. Korai kezdés és hosszas gyakorlás után várható csak, hogy valaki jó dobó legyen.

A tempódobás helyes technikájával kapcsolatban a következőket kell megjegyezni: a lábak helyzete a felugrásnál: mindig az a láb van előbb, mint amelyik kézzel történik a dobás. A karmunka, a kieresztés teljesen megegyezik az egykezes dobás mozgásával. A labdakieresztés akkor helyes, ha az emelkedés legmagasabb pontjának elérése pillanatában (vagy kicsit hamarabb) történik.

13. Gyakorlat. Kezdjük a tanítást a függőleges emelkedésre szoktatással. Felállás a 8. ábra szerint. Az első tanuló labdát vezet a zsámolyig, majd bal-jobb, vagy jobb-bal lépéssel fellép a zsámolyra, mindkét kezével fogva a labdát, és

a) felugrik a tanult módon. A dobás helyzetébe emeli a labdát, (9. ábra), leérkezve visszapasszolja a következőnek, és beáll a sor végére;

b) felugrik, és 2—3 m-re, ívben, maga elé dobja a labdát, utánafut, és visszadobja.



9. ábra

14. Gyakorlat. Felállás, mint a 7. gyakorlatnál.

a) A labda a fej fölött, felugrás, és feldobni a labdát a falhoz 50—60 cm magasra, majd elkapni, és ismételgetni.

b) Mellmagasságban a labda, felugrás alatt felvinni a labdát, és az előbbi karmunkával a falhoz dobni.

15. Gyakorlat. 2 m-re állnak a tanulók a faltól, labda a kézben. Egy labdaleütéssel jobb-bal-jobb lépéssel megközelítik a falat, felugrás, és dobás a falhoz.

Igen gyakori hiba a ritmuszavar. A gyerekek nehezen érzik meg a labda felvitelét és a kieresztés legalkalmasabb pillanatát. Leggyakrabban azt látjuk, hogy az ugrás pillanatában már dobnak is, és nem várják meg az emelkedést, vagy erőlködve lökik a labdát, mert elkésnek a labda felvitelével. Hosszú hónapok kellenének ahhoz, hogy ezeket a ritmus- és mozgászavarokat kiküszöböljük. Sokat segíthet azonban a következő egyszerű gyakorlat:

16. Gyakorlat. Felállás 20—30 cm-re a faltól, labda a test előtt. Felugrás, dobómozdulattal a falhoz nyomni a labdát, és visszaesni a talajra labdával a kézben. Fokozhatjuk a gyakorlat hatását, ha a gyerekek számolnak magukban: egyre felugrás, kettőre falhoz érinteni a labdát.

A tempódobást igen sok mozdulat előzheti meg: labdaátvétel, cselezés, sarkazás, labdavezetés stb. Mindezek megtanulása, begyakorlása jóval több, mint az iskolai testnevelés, de nem több, mint amit az általános iskolások meg tudnak tanulni. Ez azonban már a szakosztályi munka feladata. A tempódobáshoz természetesen hozzátartozik a tempódobás szerelése is. Ez sem tartozik az általános feladatok közé. A tempódobás további tanítására bőségesen találhatunk gyakorlatokat, tanítási módszereket a Kosárlabdában.

A tanterv atlétikai ugró-számainak tanítási anyagáról

ZARÁNDI LÁSZLÓ

Az MSZMP Politikai Bizottságának az 1967. szeptember havi határozata többek között leszögezte, hogy hazánkban az iskolai testnevelés és sporttevékenység nem megfelelő, nem elégíti ki a korszerű igényeket.

Mint ismeretes, a határozat óta elkészült az új Tanterv. Sőt, az elmúlt két év során mód nyílott számos tapasztalat szerzésére is. Természetes, hogy e rövid idő alatt szerzett tapasztalatok eltérőek, de az is természetes, hogy már most is mutatkoznak olyan hasonló jelenségek, melyek azt mutatják, hogy a jelenleg érvényben levő tanterv további ésszerű módosítása szükséges.

Én e cikk keretében a tantervi anyagnak csak az atlétikai ugrásokra vonatkozó részével szándékozom foglalkozni, mert úgy vélem, hogy ezen a területen is mutatkoznak olyan jelenségek, melyek a tantervi anyag további tökéletesítését sürgetik.

Mielőtt az atlétikai ugrások oktatásának megjavítását szolgáló gondolataimat írásban rögzíteném, szeretnék egy-két egyéb, de — véleményem szerint — a témával mégis szorosan összefüggő tényt megemlíteni.

Így A testnevelés tanítása 1970. 6. számában Péterfalvi Lajos ismerteti az „Elsőéves egyetemi hallgatók testnevelési előképzettsége" c. cikkében azokat a felmérési eredményeket, melyeket a Műszaki Egyetemre jelentkezett hallgatók felmérése során kaptak.

Az alábbi adatok a magasugrás felmérését tükrözik vissza:

A kezdőmagasság férfiaknál 120, nőknél 80 cm volt. A magasságemelés 5 cm-enként történt. A magasugrást szabadon választott technikával hajthatták végre a hallgatók. (A felmérést végző tanárok megfigyelése szerint a kísérleteket 80—85%-ban átlépőtechnikával hajtották végre.)

Felvett adatok

Férfi: 455 fő; Bp.-i 227 fő Vidéki 228 fő;
Nő: 99 fő; Bp.-i 57 fő Vidéki 42 fő

Az elért eredmények átlaga:

Férfiak: 138,2 cm Nők: 111 cm

Az értékelés eredményei:

Férfiak:	160 cm v. jobb	6 fő
	135—155 cm között	218 fő
	120—130 cm között	185 fő
	120 cm-t nem ugrott	46 fő
Nők:	130 cm v. jobb	7 fő
	105—125 cm között	51 fő
	80—100 cm között	32 fő
	80 cm-t nem ugrott	9 fő

Úgy vélem, az itt közölt eredmények meglehetősen szomorú képet festenek a felmérésen részt vett hallgatók előzetes iskolai magasugró-felkészítéséről.

Nézzünk egy másik példát is: Nyíri János „Az iskolai testnevelés helyzete, feladatai az alapdokumentumok vizsgálata alapján" c. cikkében (A testnev. tanítása, 1969. 4. sz.) az alábbiakat említi meg:

— Az általános iskola I—IV. osztályában az alapvető testi képességek fejlesztése nem tudatosan történik.

— A III—IV. osztályban a távol- és magasugrás előkészítése nem kielégítő.

— Az V. osztályban a szakrendszerű oktatásra való áttéréskor a szaktanároknak lényegében igen sok hiányosságot kell pótolniuk.

— Az ugrások tanítását a szakos nevelők általában osztályonként, differenciált részfeladatokkal végzik, a nem szakos nevelőknél a távolugrásnál az V—VI. és VII—VIII. osztály mozgástechnikai követel-

ményei a két-két évfolyamban többnyire azonosak. A magasugrásnál méginkább elnagyoltak.

A fentiekhez hasonló számos megállapítás hangzott el a Testnevelési Főiskolán 1970—71-ben megtartott szakfelügyelő-testnevelő tanárok továbbképzésén is.

Mivel az említett írásbeli és szóbeli tapasztalatok összegezésén túl magam is hasonló tapasztalatokat gyűjtöttem össze, ezért az említett tényeket előidéző okok után kezdtem kutatni. Arra igyekeztem feleletet kapni, hogy mi lehet az oka az atlétikai ugrások oktatásában tapasztalható szomorú helyzetképnek. Az e téren végzett vizsgálódásaim eredményét az alábbiakban tudnám összegezni:

— *módosítani kell a Tanterv és Utasítás atlétikai ugrásanyagának összeállítását, és ezzel összhangban meg kell változtatni a „követelmények", valamint a „tantervi anyag feldolgozásának részletes szempontjai" elnevezésű részben meghatározottakat is.*

Ugyanis, ha összehasonlítjuk a testnevelés célját és feladatát a tantervi ugrásanyagrészben leírtakkal, akkor azt állapíthatjuk meg, hogy az atlétikai ugrások csak igen minimális mértékben járulnak hozzá, hogy:

a) ifjúságunk erős és edzett legyen;

b) az ugrásokon keresztül biztosítsuk a testi és szellemi képességek növelését.

Úgy vélem — mint ahogy említettem már —, annak egyik oka, hogy az atlétikai ugrások az iskolai testnevelés tantervi anyagán keresztül nem járulnak hozzá kellő mértékben a testi és szellemi képességek növeléséhez, azaz nem támasztanak növekvő feladatokat a tanulókkal szemben, elsősorban az, hogy *a Tanterv és Utasítás az atlétikai ugrásoknak csak egy-egy részfeladatát helyezi az oktatás középpontjába.*

Ennek az általam tévesnek tartott koncepciónak az eredményeként:

a) az egyes osztályok követelményeinél és a különböző ugrások javasolt feldolgozásánál is, olyan utalásokat olvashatunk, melyek

— részben nem a mozgás lényegére utalnak, és így a mozgást széttördelik,

— részben szakmailag is tévesek (pl. korábban szerepel a lendítés készségének a tökéletesítése mint a kitámasztás szerepének a tudatosítása):

b) az előírt kötelező tantervi ugrásanyag jelenlegi formájában önmagában sem biztosítja, hogy a különböző atlétikai ugrások különösképpen hozzájáruljanak a testnevelés céljának és feladatának megvalósításához.

A fenti megállapításom alátámasztására röviden összegezem az egyes ugrószámoknál — a jelenlegi tantervben — ismertetett feladatokat.

Magasugrás

1. Az általános iskola alsó tagozatában előírt feladat lényegében az ugróláb kiválasztására korlátozódik. Úgy vélem, ez nem nehéz, hiszen az ebbe a korosztályba tartozó gyermekek a játszótereken lényegesen komolyabb ugrásfeladatokat is megoldanak.

2. A felső tagozatban végig az átlépőtechnika oktatása szerepel 3—5—7 lépéses nekifutásból. Négy éven keresztül tehát ugyanazt oktatjuk és kérjük számon a tanulóktól. Véleményem az, hogy ez se nem vonzó, se nem biztosítja a megfelelő mennyiségű és minőségű mozgásingerek adását.

3. A középiskolában már mód nyílik új technika választására, de még itt sincs egyértelműen biztosítva az a lehetőség, hogy az új és a modernebb technikák oktatásával járuljunk hozzá a tanítványok újabb képességfejlesztéséhez.

Távolugrás

Itt még minimálisabbak az előírt feladatok, hiszen az ált. iskola anyagában a távolugrás — a magasugráshoz hasonlóan — vagylagos módon szerepel csak. A közép-

iskolában pedig ugyanaz a technika szerepel (guggoló-technika), mint az ált. iskolában, azzal a kiegészítéssel, hogy „amennyiben a tanulók már ismernek fejlettebb ugrástechnikát, természetesen meg kell engedni, hogy a tanítási órákon is azzal ugorjanak". (De honnan ismerhetnek új technikát a tanulók?) Tehát lényegében 8 éven át oktatjuk a legprimitívebb távolugrótechnikát, és a feladatok növelését elsősorban a nekifutási hossz növelésével, illetve a magasugrással analóg részfeladatok megjelölésével akarjuk megoldani, holott mindkét feladat helyességét erősen vitatni lehet. Úgy vélem, itt sem a legcélszerűbb utat választottuk.

Ugrógyakorlatok

Szinte végig ugyanolyan gyakorlatok szerepelnek a tantervben, melyek kétségtelenül hozzájárulnak az ügyesség fejlesztéséhez, de az már erősen kétséges, hogy újabb ingereket váltanának ki a tanulókban. Helyesebbnek tartanám, ha a tantervben említett ugrógyakorlatokat észszerűbben osztanánk el, és ezenkívül kiegészítenénk példaként olyan ugró-rávezető gyakorlatokkal, melyek egyrészt a képességfejlesztésnek is jó eszközei, másrészt az egyes ugrómozgások megtanítását is jobban elősegítik.

Kiegészítő anyag

A kiegészítő anyag is tartalmaz olyan feladatokat, amelyeken vitatkozni lehet. Így pl. a távolugrásnál a feladat ugyanaz, mint a kötelező anyagrészben.

A magasugrásnál sem érthető az az engedmény, mely az anyagban szerepel, ugyanis az V. osztályban — nagyon helyesen — megkezdődhet a gurulótechnika előkészítése. Ezután a VI—VII—VIII. osztályban „a tanulók kétféle magasugrótechnika megismerése után egyénileg döntsenek, melyikkel ugranak". Úgy vélem, ez szintén visszalépést jelent.

A középiskolai tanterv azon megfogalmazása, mely szerint: „kiegészítő anyagként a következő testgyakorlati ágakat lehet figyelembe venni ...Atlétika... hármasugrás..." bennem azt az érzést keltette, mintha a tananyag összeállítói sem vették volna e részt komolyan. (Elnézést az előző mondatért, én senkit nem akarok megsérteni, csupán az anyag elolvasása után keletkezett benyomásaimat rögzítettem.) Ugyanis a hármasugrás kiegészítőként való kezelése bővebb utalást is megérdemelne, mert helytelen felépítés esetén a hármasugrás a fiatalok szervezetében még károsodást is előidézhet.

Összegezve az eddigieket:

— ha az iskolai testnevelés keretén belül ésszerűen megváltoztatnák az atlétikai ugrások anyag-összeállítását és ezzel összhangban a követelményeket, továbbá a javasolt feldolgozási részt is módosítanánk, úgy vélem, jobban hozzájárulhatnánk az atlétikai ugrások oktatásával a testnevelés fő célkitűzésének megvalósításához.

— Ugyanekkor tudom azt is, hogy az említett anyagrészek megváltoztatása önmagában kevés lenne, mert azoknak megvalósítása elsősorban a testnevelő tanárok munkájától függ. Hiszen itt is érvényes az az elv, mely szerint minden terv csak annyit ér, *amennyit megvalósítunk belőle, itt a megvalósítás a testnevelő tanárokra vár.*

Éppen ezért az alábbi, általam javaslásra kerülő ugróanyag összeállításánál is kettős elv vezetett:

a) a kötelező anyag meghatározásánál olyan atlétikai ugrótechnikák oktatását javaslom, melyek egymásra épültségét is figyelembe véve, egyrészt fokozottabb feladatok megoldása elé állítják a tanulókat, és így jobban hozzájárulnak a testi és szellemi képességek növeléséhez, másrészt jobban megfelelnek a mindennapi élet gyakorlati követelményeinek is.

b) Szabadabb kezet biztosítanak a testnevelő tanároknak is azáltal, hogy a helyi körülményeknek (gyerekek fejlettségi szintje és felszerelési stb. lehetőségek) meg-

felelően határozhatják meg, hogy az egyes osztályokban milyen anyagrészeket milyen mélységben oktatnak.

Az anyag összeállításánál a fentieken kívül még az alábbiakra voltam tekintettel:

1. Az anyagot csak az ált. iskola V. osztályától ismertetem, mert lényegében csak ettől kezdve nyílik mód a szakrendszerű oktatásra.

2. Az egyes ugrási formáknál osztályokhoz kötve csak a nekifutás milyenségét és a technikát jelöltem meg mint alapkövetelményt, mely azt jelenti, hogy az adott nekifutásból, az adott technika nyers formájának a végrehajtása a minimális feladat.

3. Nem javaslom a magas- és távolugrás oktatásának vagylagos formáját, hanem mindkét anyagot kötelezőként javaslom. Tudom, hogy ebben az esetben egy-egy ugrási anyaggal még kevesebbet lehet foglalkozni majd, viszont — egyrészt változatosabb lehet az órák anyaga, tehát nem mindig ugyanazt az ugrást tanulják a gyermekek, másrészt a változatosabb anyaggal újabb ingereket idézhetek elő, újabb feladatok megoldására serkenthetem a tanulókat, és így jobban hozzájárulhatok a testnevelés céljának megvalósításához is.

Ezen meggondolás alapján javaslom a hármasugrás kötelező jellegű oktatását is, mert úgy vélem, hogy ha 3 éven keresztül sikerül kialakítani a távolugrás elugrását és a guggoló légmunkát, akkor újabb ingert s így újabb feladatot is jelent a hármasugrás a tanulóknak. E célt jobban meg lehet úgy valósítani — mármint az újabb ingerek adását —, ha a távolugrások mindkét formájával foglalkoznak a testnevelési órákon.

4. Az ugrásanyag feldolgozásának szempontjainál összegezem egy adott technikán belül azokat a továbbhaladási fokozatokat, melyek közül a testnevelő tanár — az osztály képességeinek ismeretében — határozza meg, hogy milyen mélységben oktatja az anyagot. Ez tehát azt jelenti, hogy a testnevelő tanár maga dönti el, hogy az adott osztályban, pl. a gurulótechnika oktatásánál javasolt 5 pont közül melyiket valósítja meg. Itt lép ismételten előtérbe az a tény, hogy az anyag javasolt módosítása csak akkor hozhatja meg a várt eredményt, ha a testnevelő tanárok élnek is e lehetőséggel.

5. Az egyes technikákon belüli fokozatok megállapításánál, valamint a különböző technikák egymásutániságánál is, az az elv vezetett, hogy *a képességfejlesztés és nem a technika kifogástalan megtanítása az első számú feladat*, azaz csak megfelelő képességek jelenléte esetén képesek a tanulók az egymásra épülő fokozatokat végrehajtani. Ezt úgy is fogalmazhatom, hogy az anyag összeállításánál a képesség és a technika (ez sorrendiséget is jelent) fokozatos fejlesztését kell szem előtt tartani. Ugyanekkor a fokozatok azt is jelentik, hogy *tanulás kezdetén a lényeges és a döntő részekkel foglalkozzunk*, a kevésbé lényeges mozgásrészletekkel ne terheljük a tanítványokat, ezek a későbbiek során hozzácsiszolhatók a lényegesnek tartott mozgásrészhez, és így alakulhat ki folyamatában a teljes mozgás.

6. Az ugrásgyakorlatok felsorolásánál célom egyrészt az volt, hogy ezen gyakorlatokba miként építsük be az alap rávezető gyakorlatokat (ezek tartalmazzák a mozgás lényeges részét). Másrészt ezen gyakorlatok segítségével miként biztosíthatjuk a képességek fejlesztését. A leírtak egyúttal azt is jelentik, hogy a gyakorlatok ismertetésénél nem törekedtem a teljességre, hanem a leírtakat példaként tekintve, mód nyílik a testnevelő tanároknak hasonló, számos más és ésszerű anyag beépítésére a tantervi anyagba.

7. Kiegészítő anyag beépítését a tantervbe csak abban az esetben javaslom, ha a körülmények azt lehetővé teszik.

8. Követelményt külön évfolyamonként nem határozok meg, hiszen a minimális követelményt a kötelező anyag tartalmazza. A plusz követelmény pedig attól függ, hogy a testnevelő tanár milyen célt tűz ki maga elé, és ebben az esetben már az adott célkitűzés megvalósítása az alapkövetelmény.

I. Kötelező anyag

Általános iskola

V. osztály:
magasugrás: 4—5 lépéses nekifutásból, átlépőtechnika;
távolugrás: kis nekifutásból (6—8 futólépés) guggolótechnika 50 cm-es elugrósávból.

VI. osztály:
magasugrás: 4—5 lépéses nekifutásból gurulótechnika;
távolugrás: kis nekifutásból (6—8 futólépés) guggolótechnika 50 cm-es elugrósávból.

VII. osztály:
magasugrás: 4—5 lépéses nekifutásból gurulótechnika;
távolugrás: kimért kis nekifutásból (6—8 futólépés) guggolótechnika.

VIII. osztály:
magasugrás: 4—5 lépéses nekifutásból gurulótechnika;
távolugrás: kimért kis nekifutásból (6—8 futólépés) guggolótechnika.
hármasugrás: kis nekifutásból (6—8 futólépés) ugrás, az első elugrás 50 cm-es elugrósávból.

Középiskola

I. oszt.:
magasugrás: 6—7 lépéses nekifutásból gurulótechnika;
távolugrás: kimért kis nekifutásból (6—8 futólépés) guggolótechnika;
hármasugrás: kis nekifutásból (6—8 futólépés) ugrás, az első elugrás 50 cm-es elugrósávból.

II. oszt.:
magasugrás: 4—5 lépéses nekifutásból hasmánttechnika;
távolugrás: kis nekifutásból (6—8 futólépés) ollózó technika, 50 cm-es elugrósávból;
hármasugrás: kis nekifutásból (6—8 futólépés) ugrás, az első elugrás 50 cm-es elugrósávból.

III. oszt.:
magasugrás: 6—7 lépéses nekifutásból hasmánttechnika;
távolugrás: kimért középnekifutásból (12—14 futólépés) ollózótechnika;
hármasugrás: kimért nekifutásból (8—12 futólépés).

IV. oszt.:
magasugrás: 6—7 lépéses nekifutásból hasmánttechnika;
távolugrás: kimért középnekifutásból (12—14 futólépés) ollózótechnika;
hármasugrás: kimért nekifutásból (8—12 futólépés).
Megjegyzés: a hármasugrás oktatása csak fiúosztályokra értendő.

II. Ugrógyakorlatok

1. Könnyű futás közben átugrás alacsony akadályok felett, leérkezés a volt lendítő lábra.

2. Könnyű futás közben átugrás alacsony akadályok felett, leérkezés a volt elugró lábra.

3. A második gyakorlat, de úgy, hogy a levegőben 90°-os elfordulást végezzen a tanuló az ugróláb irányába.

4. Helyből távolugrás, lehet folyamatosan is.

5. Felugrások könnyű futásból, a felfüggesztett tárgy megérintése kézzel, fejjel, vállal.

6. Futó átugrások.

7. Szökdelések váltott lábon (a teljestalpas talajra érésre ügyelni kell).

8. Helyből 5-ös ugrás, váltott lábon, eredményre is.

9. Helyből 10-es ugrás, váltott lábon, eredményre is.

10. 3—5 lépéses nekifutásból 5-ös ugrás, váltott lábon, eredményre is.

11. 3—5 lépéses nekifutásból 10-es ugrás, váltott lábon, eredményre is.

12. Szökdelések csak bal, illetve jobb lábon.

13. Szökdelések bal-bal (átugrás), jobb-jobb (átugrás) lábon, folyamatosan.

14. 3—5 lépéses nekifutásból felugrás egy lábról, alacsony akadályra.

15. A 14. gyakorlat, de az akadályról leugrás páros lábra, és onnan ismételt felugrás.

III. Kiegészítő anyag

Az ált. iskola VII. osztályától kezdve a Flop-technika oktatása abban az esetben, ha megfelelő leérkezőhely (habszivacs) áll az iskola rendelkezésére.

IV. Az ugrásanyag feldolgozásának szempontjai

Magasugrás

Átlépőtechnika

1. A nekifutás hosszának — ezen belül a lépésszám — és a felugrási hely meghatározása, a nyers forma végrehajtása.

2. Ugrás, az ugróláb késleltetett fellendítésével, ezzel együtt törzsközelítés a lendítő lábhoz.

3. Ugrás, az utolsó két lépés ritmusának gyorsításával, a gyorsabb felugrás biztosítása.

Gurulótechnika

1. A nekifutás hosszának és a felugrási hely meghatározása, ugrás a lécre merőleges nekifutásból, 90°-os elfordulással a levegőben, az elugróláb irányába, megközelítőleg függőleges törzzsel.

2. Ugrás a lécre merőleges nekifutásból, elfordulással, az ugróláb és a két kar majdnem egyidejű talajra érésével.

3. Ugrás 30—40°-os szögből, megközelítőleg függőleges törzzsel.

4. Ugrás 30—40°-os szögből, az ugróláb és a két kar egyidejű talajra érésével.

5. Ugrás az utolsó két lépés ritmusának gyorsításával.

Hasmánttechnika

1. A nekifutás hosszának és a felugrási hely meghatározása, ugrás 30—40°-os szögből, a levegőben a térdben hajlított ugróláb felhúzása és nyitása, leérkezés a lendítőlábra, kb. 180°-os fordulat után, s mindezt úgy, hogy a törzs megközelítőleg függőleges maradjon.

2. Ugrás, mint előbb, de a törzs kb. 45°-os szöget zárjon be a léccel, azaz felugrás után az ugró a levegőben kissé már rádől a lécre.

3. Ugrás, mint az első pontban, de a törzs megközelítőleg párhuzamos legyen a léccel.

4. Ugrás az utolsó lépés ritmusának gyorsításával.

Flop-technika

1. Az íves nekifutás hosszának és a felugrási hely meghatározása, ugrás íves nekifutásból, leérkezés háttal a habszivacsra.

2. Ugrás íves nekifutásból, ügyelve a felugrás közbeni helyes törzstartásra, leérkezés háttal a habszivacsra.

3. Ugrás, mint előbb, de a léc fölött a csípő megemelése és a két sarok törzs alá történő „bekapása" fokozott legyen, leérkezés háttal a habszivacsra.

4. Ugrás, mint előbb, ügyelve a láb időben történő „szabadítására", leérkezés a lapockára.

5. Ugrás az utolsó két lépés ritmusának gyorsításával.

Megjegyzés: mindegyik magasugró-technika oktatásánál az alábbi főbb szempontok betartása célszerű:

— A nekifutás hosszának, ezen belül a lépésszám és a nekifutási sebesség szabályozása, valamint a felugrási hely meghatározása.

— Csípőben összefogott és megközelítőleg függőleges törzzsel végrehajtott felugrás kialakítása.

— A légmunka nyers formájának a végrehajtása.

A továbblépés csak abban az esetben indokolt, ha egyrészt a testi képességek szintje lehetővé teszi azt (pl. a láberő növekedése nagyobb kitámasztást és ezt megelőzőleg nagyobb nekifutási sebességet tesz lehetővé az adott lépésszámon belül). Másrészt, ha az előzőekben leírtakat végre tudják már hajtani a tanulók.

Távolugrás

Guggolótechnika

1. Ugrás az adott nekifutási távolságon belül úgy, hogy a hangsúly az elugráson legyen (törzs az elugróláb meghosszabbításában legyen, a lendítő láb térde vízszintesig emelkedjen), és csak a repülés végső fázisában kell törekedni a guggolóhelyzet felvételére.

2. Ugrás, mint előbb, de ügyelni kell az utolsó két lépés egymáshoz viszonyított hosszára. (Az utolsó lépés valamivel rövidebb legyen.)

3. A nekifutás hosszának pontos kimérése, s így az elugrási hely meghatározása után ugrás a 2. pontban leírtak alapján.

4. Ugrás, mint előbb, de cél a minél gazdaságosabb térnyerés, (talajra érés) kialakítása.

Ollózótechnika

1. Ugrás az adott nekifutási távolságon belül úgy, hogy a hangsúly az elugráson legyen (lásd guggolótechnikánál leírtakat), és a levegőben egy lábváltást végez a tanuló, leérkezés páros lábra.

2. Ugrás, mint előbb, ügyelve, hogy a lábváltás a futómozgáshoz hasonló és ne elsietett legyen.

3. Ugrás, mint előbb, kimért nekifutásból.

Megjegyzés: mindkét távolugró-technikánál elsődleges feladat a helyes elugrás kialakítása. Ez egyúttal annyit is jelent, hogy ha a guggolótechnikánál sikerül kialakítani a jó elugrást, akkor az ollózótechnika oktatásánál már csak a légmunka (mely az eredményesebb talajra érést biztosítja) oktatása az új feladat.

Hármasugrás

1. Ugrás az adott nekifutási távolságon belül úgy, hogy
   a) az első ugrás lapos legyen;
   b) az első ugrás utáni talajfogás teljes talppal történjen (ugyanez érvényes a következő talajfogásnál is);
   c) a három ugrás egymáshoz viszonyított százalékos aránya az alábbi legyen, az összugrást 100%-nak véve)

első ugrás	34%
második ugrás	32%
harmadik ugrás	34%.

(A tanulóknak az egyes ugráshosszakat lábfejben célszerű meghatározni.)

2. Ugrás, mint előbb, a százalékos ugráseloszlás arányának módosításával: első ugrás 35%, második ugrás 31%, harmadik ugrás 34%.

3. Ugrás, mint előbb, kimért nekifutásból.

4. Ugrás, mint előbb, de az egyes ugráshosszak növelésével a százalékos arány ne változzon.

Végezetül azt szeretném kihangsúlyozni, hogy elsődleges célom az volt, hogy valamilyen formában hozzájáruljak az iskolai testnevelés keretén belül folyó atlétikai ugrások oktatásának megreformálásához.

Bízom benne, hogy e cikk után többen is kifejtik véleményüket ebben a témakörben, s majd vita során alakulhat ki az a végleges forma, mely elősegítheti e problémakör megoldását.

A tanításnak a tanulásra gyakorolt transzferhatása

BATA TERÉZ

Állandó problémája az iskolai testnevelésnek, hogy a rendelkezésre álló kevés óraszámban a megtanítandó anyagot nem lehet kellő eredménnyel elsajátíttatni. Ennek következtében a tanulók jelentékeny része nem rendelkezik a mozgások olyan fokú ismeretével, amely szükséges lenne ahhoz, hogy az iskola elhagyása után kedvvel s rendszeresen sportolhassanak. Így iskolai testnevelésünk jelenlegi körülményei között csak kis mértékben tudja valóra váltani azt a fontos célkitűzést, hogy a tanulókat olyan mozgásszükségletekkel és ismeretekkel ruházza fel, amelyek biztosítják az iskola elhagyása utáni sportolásukat.

Tekintettel arra, hogy a rendelkezésre álló idő rövidsége miatt a tantervben lefektetett anyag jó megtanítása problémákat okoz, keresnünk kell azokat a módszereket, amelyek meggyorsíthatják és eredményesebbé tehetik a tanulást. Erre többféle lehetőség is van, de ebben a rövid tanulmányban csak egyről szeretnék beszámolni. Ez pedig az, amikor idősebb vagy ügyesebb tanulóval taníttatjuk a fiatalabbat vagy ügyetlenebbet. Ez két szempontból is előnyös: az egyik — ami nyilvánvaló — hogy az idősebb (ügyesebb) tanulók segítségével a fiatalabb (ügyetlenebb) könnyebben elsajátíthatja az anyagot; a másik, hogy maguk a tanító tanulók is eredményesebben tanulhatják a részükre előírt, számukra még új anyagot. Ez utóbbi azt jelenti, hogy ezzel a módszerrel a tanító tanulók tanulásának hatékonyságát is elősegítjük. A fenti két szempont közül itt csak a másodikkal fogunk foglalkozni, minthogy ez nem annyira nyilvánvaló és közismert, mint az első.

Bár már a legrégibb időktől szokásban volt, hogy idősebb tanulók tanítsák a fiatalabbakat, ez elsősorban csak a fiatalabbak érdekében történt. Csupán a legújabb időkben végeztek olyan megfigyeléseket — s tettek róluk közzé irodalmi adatokat —, amelyek arra mutatnak, hogy a fiatalabbak (gyengébbek) tanítása maguknak a tanító tanulóknak is megjavítja a tanulásbeli eredményességét. Így *Zander* és *Lippit* (1944), *Mann* (1956), *Pressey—Robinson—Horroks* (1959), *Kuethe* (1968) még csak arra figyeltek fel, hogy a tanító tanulóra a tanítói szerep igen előnyösen hat; *Cloward* (1967) már arról tudósít, hogy a New York-i egyetemi hallgatóknál a fiatalabb hallgatók tanítása az idősebbek tanulmányi eredményét is megjavította. Hasonló eredményekről számol be *Willis* (1968) az Albuquerque-i egyetemi hallgatók vonatkozásában. *Myers—Travers—Sanford* (1965) már kísérletet végeznek arra vonatkozóan, hogy megvizsgálják a tanításnak a tanulásra gyakorolt transzferhatását. *Long* (1971) 105 egyetemi hallgatón végzett kísérleteinél azt tapasztalta, hogy a tanítás transzferhatást gyakorol az utána következő tanulásra. Arra vonatkozólag azonban, hogy ezt a transzfert mi okozza, a kísérletek nem adtak megbízható választ.

Az irodalmi adatok adták azt a gondolatot, hogy a magam szerény eszközeivel megvizsgáljam, vajon az elméleti tanulás terén tett eme megállapítások érvényesek-e, s ha igen, milyen mértékben alkalmazhatók a testnevelés és sport területén. Ebből a célból két negyedik leányosztályban kiválasztottam 10—10 leányt, akik közül mindegyik hasmánttechnikával 110 cm-t ugrott magasba (ez volt az egyéni magasugrócsúcsuk), a Fosbury-floppot nem ismerték, s az iskolai testnevelésen kívül más testnevelési és sportfoglalkozáson nem vettek részt (nem sportoltak egyesület-

ben). Az egyik csoport leánnyal (kísérleti csoport) közöltem, hogy van az osztályukban 10 leány, akik gyengék magasugrásban, s szeretném, ha segítenének nekem abban, hogy a hasmánttechnikájuk megjavítása révén magasugró-eredményüket magasabb szintre emelhessék. A segítés módja abban állt, hogy 8 alkalommal a délutáni tömegsportfoglalkozás keretében 1—1 órát foglalkoztak egyik osztálytársuk hasmánttechnikájának megjavításával. E foglalkozások lebonyolítása után mindkét csoportba tartozó 10—10 leánynak azt mondtam, hogy szeretném nekik megtanítani a Fosbury-floppot: egyrészt, hogy magasugró-eredményeiket megjavíthassák, másrészt, hogy tapasztalatokat szerezzek arra vonatkozólag, milyen gyorsan lehet ezt a technikát iskolában megtanítani.

8 flopp-edzés után a két csoport részére rendezett magasugróversenyen az egyes csoportok a következő eredményeket érték el:

kísérleti csoport átlaga 118 cm,
kontroll csoport átlaga 114 cm.

Amint az eredmények mutatják, a kísérleti csoport tagjai — tehát azok, akik előzőleg társaikat hasmánttechnikájuk megjavításában segítették — egy adott edzésmennyiség mellett eredményesebben sajátították el a Fosbury-floppot, mint az azonos kiinduló szintről induló kontroll csoport tagjai.

A két csoport átlaga közti különbség elég jelentős — különösen, ha tekintetbe vesszük a tanítás és tanulás aránylag rövid idejét — figyelembe véve azonban a kísérleti személyek kis létszámát, valamint azt a tényt, hogy első ilyen vizsgálati eredményekről van szó, amelyeket még további kísérletekkel kell alátámasztani; ezen eredményeket nem lehet olyan bizonyítékként elfogadni, aminek alapján kijelenthetnénk, hogy a testnevelés és sport területén is érvényesül a tanításnak a tanulásra való transzferhatása. Annyi következtetést azonban levonhatunk, hogy érdemes erre vonatkozóan nagyobb létszámon és mélyebbre hatoló kísérleti feltételek mellett további vizsgálatokat végezni. Különösen értékes eredményeket hozhatnának az olyan kísérletek, amelyek a transzfer mechanizmusának felkutatását tűznék ki céljukul.

Talán, ha e vizsgálatok eredménnyel járnának, nemcsak a testnevelés és sport elmélete lenne gazdagabb egy új felismeréssel, hanem a testnevelés iskolai gyakorlata is olyan eszközzel gazdagodna, amely elősegíthetné az oktatómunka eredményesebbé tételét.

Irodalom:

Cloward, R. D.: Studies in tutoring. Journal of Experimental Education, 1967, 36, 62—64.

Kuethe, J. L.: The teaching-learning process. Glenview, III. Scott, Foresman, 1968.

Long, K. K.: An analytical investigation of instructions designed to elicit test anxiety. Unpublished master's thesis, University of New Mexico, 1969.

Long, K. K.: Transfer from Teaching to Learning. University of New Mexico. Journal of Educational Psychology 1971. Vol. 62. No. 2. 167—178.

Mann, J. H.: Experimental evaluations of role-playing. Psychological Bulletin, 1956, 53, 227—234.

Myers, K. E.—Travers, R. M. W.—Sanford, M. E.: Learning and reinforcement in student pairs. Journal of Educational Psychology, 1965, 56, 57—62.

Pressey, S. L.—Robinson, F. P.—Horrocks, J. E.: Psychology in education. New York: Harper, 1959.

Zander, A. F.—Lippitt, R.: Reality-practice educational method. Sociometry, 1944. 7, 129—151.

Svédországi tapasztalatok

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

Szeptember végén egyhetes tanulmányútra kaptam lehetőséget a svéd tudományos kutatómunka megismerésére, hasznosítható tapasztalatok szerzésére. Ezúttal főként az iskolai testnevelés körében szerzett ismeretekkel szeretném kollégáim tájékozottságát bővíteni.

Paul Högberg, a stockholmi Testnevelési Főiskola igazgatója — a svéd kézilabdaszövetség elnöke — fogadott. A képzés és a kutatás terén adott információi bepillantást engedtek egy sajátos körülmények között dolgozó, nagy hagyományokkal rendelkező rokon intézmény életébe.

A „Gymnastik och Idrottshögskolan" Európa talán legrégibb Testnevelési Főiskolája. Az 1912-ben épült olimpiai stadion szerves tartozékaként kezelhető. Viszonylag szűk — miénkhez hasonló — alapterületen helyezkedik el. A különbség a két főiskola között azonban, a feltételeket illetően, jelentős, mivel a főiskola körül közvetlenül az alábbi városi létesítmények találhatók:

— olimpiai stadion, labdarúgás és különböző gyakorlótermek,

— fedett tenisz-, kézilabda-, röplabdapálya (40×24 m-es felfújható tető),

— gyakorló atlétikai pálya, dobások, ugrások számára,

— nyitott jégkorongpálya, október közepétől április végéig,

— síugrósánc.

A főiskolán belül láttam négy tornacsarnokot, kb. 24×16 m-es méretben, és egy uszodát 2 medencével (25 m-es, 6 pályás, és 12×8 m-es medencét gyermekeknek).

A főiskolának szabadpolcos könyvtára van, körülbelül a miénknek megfelelő nagyságrendben.

Valamennyi tanteremben televízió áll rendelkezésre, így pl. laboratóriumi gyakorlatok esetén a bemutató vizsgálatot televízión ismerteti a vezető tanár, ugyancsak televízión hallgatják és nézik a hallgatók a professzor metodikai előadásait.

A főiskolán nincsenek tanszékek, különböző tárgyak előadói önállóan dolgoznak, esetleg egy-két asszisztenssel. Kivétel a fiziológiai osztály, mely önálló egységet, intézeti szintet képvisel (vezetője Per Olaf Astrand professzor).

Iskolarendszer

A svéd iskolarendszer fejlődését meghatározott társadalmi és gazdasági (földrajzi) feltételek alakították. Svédország észak—dél irányban 1600 km hosszú, és legnagyobb szélessége 500 km. Az ország területének 15%-a a sarkkörön túl terül el. Tehát az északi sarki és lágy déli klíma között széles változatok találhatók. Északon a tél 8 hónapig is eltarthat, míg délen néhány hetes a hó- és a jégidény. A svéd népesség eloszlása — a gazdasági struktúrának megfelelően — meglehetősen egyenetlen. A többség délen — főként Stockholm, Göteborg, Malmö vidékén — helyezkedik el, és városokban él.

Az éghajlat miatt a testnevelési órák nagy részét fedett helyiségekben tartják. Az iskolaév kezdetén és a tavaszi idényben űzik az idénysportokat (labdarúgás és más labdajátékok, atlétika és tájékozódó futás). Télen sízés és korcsolyázás szerepel az iskolák programjainak középpontjában. A testnevelés-politikára jellemző, hogy keresi a természeti feltételeket.

Testnevelés az általános iskolában

A kilenc évig tartó kötelező oktatás három fokozatban folyik:

— junior fokozat (1—3. osztály),
— közép fokozat (4—6. osztály),
— szenior fokozat (7—9. osztály).

A beiskolázás a 7. életévre esik, és általában 16 évesen hagyják el a tanulók az általános iskolát.

Testnevelési órák számának megoszlása

Fokozat		Életkor	Heti óraszám
Junior	1	7	1
	2	8	2*
	3	9	3
Közép	4	10	3
	5	11	3
	6	12	3
Szenior	7	13	3
	8	14	3
	9	15	3

(* A 2. osztályosok az osztálytanító kíséretében heti egy alkalommal uszodai foglalkozásra mennek. Ilyenkor összevontan töltik el a heti 2 órát. Kb. 5—6 alkalom szükséges az úszástanulásra. Az úszásoktatás központilag történik. Az uszodában foglalkoztatott testnevelő tanárnak fő feladata a 8 évesek tanítása.)

Testnevelés a középiskolában

A svéd középiskolák az alábbi változatban működnek:

— A gimnáziumok 3—4 éves időtartammal,
— továbbtanulást nyújtó szakiskolák 2 éves időtartammal,
— szakmai iskolák, 1—3 éves időtartammal.

Az 1971/72-es iskolaévben a fenti három változatot összevonták, és 21-féle irányban nyílik lehetőség továbbtanulásra.

A testnevelési órák számának megoszlása

Fokozat	Életkor	Gimnázium	Szakiskola	Szakmai isk.
1	16	3	3	2
2	17	3	2—1	2
3	18	2—1		2

Kiegészítő testnevelés

A heti testnevelési órákon kívül (ezek 40 percesek) úgynevezett „open air" (szabad fordításban játékdélutánt, kirándulást, szabadlevegőn eltöltött időt stb. jelent), foglalkozások is vannak, amelyek egész naposak. Egy iskolaévben 4—8 ilyen alkalmat kell adni. Ezt az időt csak nyitott pályákon, szabad terepen lehet eltölteni. Vagyis 4—8 iskolai tanítási napon síznek, korcsolyáznak, úsznak, futnak (tájékozódó futás) a tanulók, illetve ezek kombinációjával töltik el a napot. (Nálunk is van ilyen jellegű elfoglaltság. Talán az őszi kirándulóprogramok hasonlíthatók a svéd gyakorlathoz. Korábban egyes vidékeken a tavasz első napját egész napos iskolai kirándulással köszöntötték. Ez volt a „Madarak és fák napja".) Az „open air"-napokkal el akarják mélyíteni a tanulókban a természet szeretetét. Egyúttal arra nevelik őket, hogy óvják a növényeket, fákat.

Ha a helyi iskolai hatóságok hat napban állapítják meg az egész napos testnevelési alkalmakat, akkor ez — 50 perces testnevelési órákra átszámítva — a következő többlet órát jelenti a kötelező heti testnevelési alkalmakon felül:

Fokozat		Egész évre terjedő „open air"-elfoglaltság órákban
Ált. isk.	1	24
	2	30
	3	36*
	4—9	42*
Középisk.	1—4	42*

(* Ez azt jelenti, hogy ezekben az osztályokban — ha egész évre elosztjuk az „open air"-foglalkozást — egy órával nő a heti órák száma, tehát Svédországban át-

lagosan 4-re tehető 10 éves kortól, a heti kötelező óraszám.)

Tanerők

Az általános iskola 1—6. osztályában — túlnyomó többségben — osztálytanítók oktatják a testnevelést. Városokban és nagyobb helységekben egyre több szakképzett testnevelő kapcsolódik be az oktatómunkába. Ezeken a helyeken az 5. osztálytól felfelé testnevelő tartja az órákat. Végső soron 13 éves kortól minden gyermek szakképzett testnevelő tanár keze alá kerül.

Az 1—6. osztályban az osztálytanító feladata az „open air"-foglalkozások tervezése és megtartása. A 7—9. osztályoknak, valamint a középiskolai osztályoknak az egész napos sportfoglalkozását a testnevelő tervezi és irányítja az osztályban oktató egyéb szakos tanárok segítségével, közreműködésével. (Az iskola igazgatója jelöli ki a kiránduláson részt vevő tanárokat.)

A testnevelő tanár heti 1—2 óra csökkentést kap az „open air"-foglalkozások tervezése és irányítása elismeréseként. (Egy kinevezett testnevelő tanárnak Svédországban heti 30 órát kell tanítania. Ebből 2 órát von le az igazgató annak a testnevelőnek a heti kötelező óraszámából, aki az évi „open air"-programot tervezi és irányítja.)

A középiskolákban — jelentéktelen kivétellel — öt testnevelő tanár látja el az oktatási feladatokat, akik közül egy a vezető tanár. A tanulók létszáma 1000—1200 körül mozog.

Gyakorlatanyag

Az alábbi gyakorlatanyag kiválasztásában a helyi sajátosságokhoz és a tanulók érdeklődési köréhez is lehet igazodni.

Gimnasztika (torna)

Szabad gyakorlatok, kéziszergyakorlatok, fantáziagyakorlatok, (improvizációs gyakorlatok), szergyakorlatok.

Tánc

Svéd és idegen népi táncok, társasági tánc.

Labdajátékok

Technikai és taktikai gyakorlatok, csapat- és egyéni játékok.

Atlétika

Futás (pályán és terepen), ugrások, dobások.

Tájékozódási futás

Szabad terepen (torony iránt) futás, séta, természetismerettel. A tájékozódó futás különböző változatai.

Korcsolyázás

Gyors- és műkorcsolyázás technikai elemei. Jéglabda és jégkorong technikai elemei és játék.

Sízés

Sífutás (hosszú távon), lesiklás és síugrás.

Úszás

Úszástudás (úszóteszt) igazolása. Különböző úszásnemek oktatása. Műugrás alapjai. Vízből mentés és mesterséges légzés.

Munka

Az állás, ülés, járás, hordás és emelés helyes végrehajtása munkahelyzetekben.

Szervezés, vezetés

Szervezési ismeretek, ezek alkalmazása edzésen és versenyen, gyakorlatban.

Elmélet

Higiénés tanácsok, munkaélettan — edzéselmélet, alpesi sízés biztonsági ismeretei, természetvédelem, ismeretek a társadalmi sportszervezetek működésére vonatkozóan.

A tanárnak nagy szabadsága van az anyagkiválasztást és az oktatás módszereit illetően. Ez a szabadság természetesen fokozza a tanár felelősségét. Azt tapasztaltam, hogy az anyagkiválasztásban érvényesülő elvek között első helyen az élettani elv áll. A hangsúly a fizikai érés, fejlődés elősegítésén van. Az évi kötelező órák és más aktivitások arra irányulnak, hogy a gyermeknek, ifjúnak sokoldalú, harmonikus felkészültsége legyen. Ebben a szemléletben jelentős szerepet játszik Astrand, Saltin, Lundgren és munkatársainak elmúlt munkássága, akik az ifjúság fizikai nevelésének problémáit állították kutatásuk fontos részévé. (A TF. Fiziológiai Osztálya.) Magas színvonalú, nemzetközileg elismert kutatásaik alapján állították fel a „heti minimum edzésszám"-követelményt, amely elfogadást nyert. Eszerint az edzéshatások akkor kapcsolódnak egymáshoz, ha legalább heti 3 edzésen (testnevelési órán) vesz részt a tanuló. Ezzel a terheléssel (mozgástanulási lehetőséggel) gyarapszik tudása olyan szintre, amelyen a tudásnak ösztönző, motiváló szerepe lényegesen megnő, vagyis ugrásszerűen nő a „túlórázók", az önkéntesen sportolók, iskolai sportköri tagok száma. Ezt támasztják alá azok a gyakorlati tapasztalatok is, amelyek szerint a társadalmi egyesületekben ott a legjobb az utánpótlás, ahol kiválóan működik a testnevelő tanár. A „kiváló" tulajdonképpen svéd értelmezésben azt jelenti, hogy követel a tanulótól. Azt a tanárt értékelik, aki sokat követel, aki „kíméletlenül" nagy terhelést ad a foglalkozásokon.

(Ennek gyakorlati jelét egy középiskola testnevelési óráján tapasztaltam. Gimnázium első osztályában a „Fosbury-flop" harmadik alkalommal szerepelt oktatási és gyakorlási anyagként az óratervben. A jelenlevő diákok kivétel nélkül az idén próbálkoztak ezzel a technikával. Egy atléta volt közöttük, a többi átlagos felkészültségű tanuló. A 27 diákból három nem tudta egyértelműen bizonyítani, hogy a feladatot megértette és teljesítette. A többiek többször egymásután végrehajtották 130 cm-es magasságon az új technikát. Volt olyan osztály, amelyben 150 cm-es volt az osztályátlag. Papadlós teremben, könnyű habszivacs szőnyegre ugrottak. Időnként becsuktam a szemem, amikor a szőnyeg szélére „landoltak" a gyerekek. Félelemérzés bizonyára volt bennük. (Aki félt, elmehetett a léc mellett.)

Az élettani hangsúly jelentkezik a létesítmény- és felszerelésellátottságban is. Az iskoláknak (közelben vagy közeli zöld területen, erdőben) saját miniatűr terepfutó (cross country) pályáik vannak. Ezen intervallumos módszerrel futnak. Ezzel az állóképesség fejlesztésének intenzív formáját választják. Az iskolai szertár tartozéka az erőfejlesztő felszerelés. A súlyemelő rudak és tárcsák katonás rendben sorakoznak valamelyik fal mellett. Az expandergyakorlatok pedig a házi feladatok között szerepelnek.

Gimnasztika

A lányok testnevelésében az esztétikum felé orientálódó gimnasztika és a tánc előkelő helyet kap az évi programban. A fiúk gimnasztikája még meglehetősen konzervatív. Vannak olyan jelek — amint erről a TF-en is szóltak —, hogy változás mutatkozik, mert a funkcionális jelleg kezd hangsúlyt kapni. Végül is a gimnasztikai oktatás még ma is fontos szerepet kap a svéd iskolákban.

Fő feladata az, hogy a fizikaival együtt az esztétikai nevelést szolgálja, fejlessze a tanulók alkotó-, improvizáló készségét, tanítsa meg őket a természet, a mozgás szépségeinek élvezetére. A funkcionális jelleg mellett esztétikai feladata is van a tájékozódó futásnak, terepfutásnak. Futás közben látni a fákat, a tájat, élvezni lehet az előrehaladás érdekében tett erőfeszítéseket, a pihenés gyönyörét, mert aki nem fárad el, pihenni sem tud.

Azt is észre kell venni — még egy rövid bepillantás alkalmával is —, hogy az iskolai gimnasztika magán viseli Per Henrik

Ling hatását. A szabadgyakorlatok csak részben bemelegítő jellegűek. A gyakorlatok egy része félreismerhetetlenül jelzi azt, hogy eredetileg tömeggyakorlatok mozaikjaként szerepeltek. Természetesen fontos szerepet játszanak a tanuló mozgásműveltségének növelésében. Az improvizációs készségfejlesztés fontos eszközeként foghatjuk fel a hagyományos, gazdagon „cizellált" mozdulatokat.

Újabban — közvetve az általános ízlésben jelentkező változásokat — dzsessz gimnasztikát is oktatnak egyes iskolákban. Nagy az érdeklődés iránta. Népszerűsége főleg lányok körében nő. (Ennek többek között az is az oka, hogy a tanárnők nagy része jól zongorázik.)

Újabb sportágak

Az 1960-as évektől kezdve mutat fellendülést a tenisz és a tollaslabda. A testnevelő tanárok — ahol van megfelelő létesítmény — az „open air"-alkalmakat használják fel a technikai elemek oktatására.

Tudományos munka

Tekintettel arra, hogy a tudományos kutatás gyakorlati alkalmazása ugyancsak fontos szempont volt kiutazásomban, azért ezen a területen is törekedtem értesülésekre. A tudományos eredmények gyakorlati alkalmazása három csatornán történik:

— főiskolai oktatás megsegítése,

— az egyes szövetségekkel való kapcsolat, gyakorlatilag az edző- és továbbképzés révén,

— a szabad idő sport, tömegsport módszereinek az edzettség ellenőrzésének módszerei révén.

A szövetségekkel és sportágakkal, élsporttal való kapcsolatában az újabb irány a sportoló felkészültségének a mérésére szorítkozik. Az élettani intézet legfőbb feladatának azt tartja, hogy az edzés hatására létrejövő folyamatok ellenőrzését a lehető legobjektívebben megoldják.

A szabad idő sport Svédországban rendkívül nagy fellendülésnek örvend. A városokon kívül, szabad terepeken 5—10 km-es futópályák vannak kijelölve, ahová csapatostul mennek felnőttek, fiatalok futni, ill. sízni. Az ilyen központi pályák céljánál, ill. rajtjánál létesítményt helyeztek el, amelyben vetkőzni, tussolni lehet, ezenkívül tágas ebédlők és klubszobák is rendelkezésre állnak.

A mi szempontunkból lényeges az, hogy teszthelyiségek, valamint erősítőterem is csatlakozik az öltöző-, zuhanyozóhelyiségekhez. A jelentkezőknek ki kell tölteniük egy kartont, amelyen életkori, testsúly-, magasság- stb. adatok vannak. Ezután az ott szolgálatot teljesítő tesztvezető felveszi a szükséges funkcionális adatokat, kerékpárergométeres mérés segítségével. Mindenekelőtt a szívverésszám és az aerobkapacitás jön számításba. Az ismételt mérések megmutatják az egyénnek a fejlődését. Így alkalmazzák az Astrand-intézet eredményeit a gyakorlatban. A teszt igazolása a testnevelési főiskola munkatársai nevéhez fűződik.

A kutatóintézet, amelyik tulajdonképpen csak az élettani kutatásokra szorítkozik, annak köszönheti fejlődését, hogy vele szemben széles társadalmi igény jelentkezett. Tekintettel arra, hogy Svédországban nincs a testnevelésnek és a sportnak önálló állami szerve, így a kutatás finanszírozása esetlegesen egy-egy feladat megoldása alkalmával történik, nincs tehát a kutatóintézetnek távlati terve, részben a kutatók egyéni érdeklődése alapján, részben külső megbízások következtében dolgozik. Ez a helyzet — a svéd kollégák véleménye szerint — nem ad lehetőséget átfogó fejlesztési kutatási programok megvalósítására. Mindenképpen helyesnek tartják a komplex kutatást, és a főiskola egyetemmé válását követően úgy tűnik, lehetőség nyílik arra, hogy az élettani kutatások kineziológiai, pszichológiai, szociológiai vizsgáló módszerei egybekapcsoltan történjenek.

(Folytatjuk)

A gyorsindítás futómozgásának kialakítása a középiskolákban

TURI IMRE

A kézilabdázásban — és ezt az irodalom is megerősíti — egyre nagyobb szerepet kapnak az alapvető testi képességek, az erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség, valamint az erő és a gyorsaság összetevője, a ruganyosság. Ezeknek a képességeknek a jelenléte egy-egy játékos eredményességét elősegíti. Ezek közül is — ami a korszerű játék egyik sajátossága — a gyorsaság emelhető ki. Kézilabdázásban — és általában a labdajátékokban — labdagyorsaságot és futógyorsaságot különböztetünk meg.

A kézilabdázás támadó játékának legeredményesebb módja a gyors indítás és a lerohanás. E támadási formák alapja a futógyorsaság.

Ezért vizsgálataim alapja a futógyorsaság elemzése volt.

Középiskolában a labdajátékok oktatásánál a Tanterv nem írja elő a futóstílus követelményeit, annak ellenére, hogy a kézilabda-játékosok gyors futásának stílusa és az atléták vágtafutásának stílusa nem egyezik meg. Sőt, lényeges különbségek fedezhetők fel a két stílus között.

Annak illusztrálására, hogy a futóstílus mennyire befolyásolja a gyorsindításnál az eredményességet, 10 középiskolás sportoló lánynál végeztem felmérést, azonban csak két lány eredményeit ismertetem vizsgálatom alátámasztására. Mindkét tanuló aktív sportoló: az egyik atléta, de kiegészítésként kézilabdázik, a másik kézilabdás, de kiegészítésként atletizál.

Atlétikai felmérés: 1. sz. táblázat

	Atléta (A)	Kézilabdás (B)
100 méter	12,6	13,7
távol	548	446
gerely	28,10	28,62

Az atléta (A) testmagassága 172 cm, testsúlya 59 kg,
A kézilabdás (B) testmagassága 160 cm, testsúlya 54 kg.

Az 1. sz. táblázatból azt láthatjuk, hogy „A" játékos atlétikai képességei (gyorsaság, ruganyosság) kiválóak, viszont lövőerőben „B" játékos megelőzi.

Gyorsindítást figyelembe véve „A" játékos — aki gyorsabb, ruganyosabb „B"-nél — előnybe kerül „B"-vel szemben.

Kézilabda-felmérés: 2. sz. táblázat

	Atléta (A)	Kézilabdás (B)
átadás/1 perc	68	68
indítási idő	3,6 mp	3,8 mp
eredményesség 20 ind./1 p.	9 | 45%	16 | 80%

A 2. sz. táblázatból láthatjuk, hogy a gyorsindítás szempontjából szükséges technikai felkészültséget vettük figyelembe.

1. Átadás. Az egykezes felső átadás ugyanazzal a harmadik játékossal történt. Az egyperces átadásokat ötször ismételték meg. Ennek átlaga: mindkét játékosnál 68 volt.

2. Indulási idő. Míg a játékos a saját térfelének szabad dobási vonaláról (9-ről) indul, és kb. az ellenfél szabad dobási vonalánál az érkező labdát elfogja. Tekintettel arra, hogy ellenfél nem volt, nem kellett félni ütközéstől, szereléstől, „A" játékos gyorsabban tette meg az indulási szakasz első felét, így jobb indulási időt ért el.

3. Eredményesség. Az „ellenfél" nélküli felmérés 20 indításból állt. Az indító mindig azonos. Az indítás egyperces pihenőkkel történt. Itt ütközött ki a két mozgás közötti különbség:

— a periferikus látásból következően a labda ívének kiszámítása;
— a karmunka különbözősége miatt a labda elvétése;
— a nyújtottabb lépéshossz miatt, a labdaelfogás után nehéz az egyensúlyt megtartani.

Azért volt nagy a különbség — az eredményességet tekintve — a „B" játékos javára, mert jól hajtotta végre az indulás futómozgását.

E két táblázat felállítására természetesen csak azért volt szükség, hogy megállapíthassuk: „A" játékos testi képességei jobbak, mint „B" játékosé. A kézilabdázásban azonban a gyorsindítást a specializált futóstílus elősegíti, és így a mutatkozó hátrány kiegyenlítődik. Ez a táblázatokból is látható. Az eredményességet gyorsindításban csak kézilabda-mérkőzésen lehet lemérni.

A Szolnok megyei női középiskolai kézilabda-bajnokság döntőjében — egy csapatban játszott a felmérésben részt vevő két sportoló — meglepő eredmény született a gyorsindításból elért gólok jegyzésénél.

A „B" játékos (kézilabdás) gyorsindításban elért góljainak száma: 9. Az „A" játékos (atléta) viszont háromszor volt eredményes ugyanezen a módon.

Tehát „B" háromszor annyi gólt ért el indításból, mint „A". Mi ennek az oka?

Természetesen ez az arány nem lenne túlzott, ha a kézilabdajáték egészét néznénk, azonban — a gyorsindításra szűkítve a vizsgálatot — egymáshoz közel álló eredményt kellett volna kapni. Azonban a futógyorsaság szempontjából lassúbb sportoló dobott több gólt indításból. Így a legfontosabb ok — az indítás pontossága és az indítás üteme mellett — a futóstílus speciális jellege, amely meghatározza mozgás közben a láb, a kar, a törzs, a fej mozgását. Milyen legyen tehát a gyorsindítás futómozgása?

A futómozgás elemzésekor általában három részre bontják a mozgást:

lábmunka,
karmunka,
törzsmunka.

A kézilabdázásban ki kell egészíteni ezt a fej (tekintet) mozgásával.

1. *Lábmunka*

A láb munkáját — a gyakorlatnak megfelelően — az ún. „holtpont" helyzetéből kiindulva lehet a legjobban végigkísérni.

A „holtpont"-helyzetet és az ebből kiinduló mozgás leírását feleslegesnek tartom, mert ez minden atlétikai szakkönyv idevonatkozó fejezetében megtalálható.

Így az atlétikai mozgástól eltérő mozzanatokat szeretném felsorolni:

a) A „holtpont" helyzetéből előre lendülő láb térde nem emelkedik vízszintesig. Oka: A repülési szakasz rövidebb, mert a törzs és a fej mozgása egyensúlyi bizonytalanságot idézne elő.

b) Az elrugaszkodás a talajról kevésbé erőteljes, mint atlétikában. Oka: A gyorsindításnál nemcsak előre irányuló mozgást kell végezni, de gyakran irányváltoztatást is. Így a hosszú repülési szakasz, ill. lépéshossz ezt megnehezítené.

c) A talajfogás teljes talppal történik. Oka: A labdaátvétel és a gyors irányváltoztatás stabil egyensúlyi helyzetet követel.

2. *Karmunka*

A karok a lábak munkájával nincsenek harmonikus és ellentétes mozgásban. A karmunka harmonikus ellentétes mozgása csak a gyorsindítás első szakaszára jellemző (az indulás utáni két-három lépés). A második szakaszban a törzs és a fej mozgása biztosítja az egyensúlyi helyzetet. A második szakaszban a lépéshossz lerövidül:

— a kar ellentétes mozgása minimálisra csökken,
— ennek megfelelően a karok elfazulnak,

— a kar könyökben, kb. derékszögű hajlásban, a test mellett tartva laza helyzetben van,
— a karok mozgása a labdaelfogásra irányul.

3. *A törzs munkája*

A törzs a mozgás gazdaságosságát segíti elő. A gyorsindítás harmadik szakaszában a törzs fontos szerepet játszik a labda elfogásában. A törzs felemelkedik, és anélkül, hogy a mozgás iránya megváltozna, kis mértékben az érkező labda felé fordul. Természetesen ez elsősorban a lepattanás nélküli ún. kézbe indításnál szükségszerű.

4. *Fejmozgás*

A fej mozgásában különösebb változás — a vágtafutó fejtartásával összehasonlítva — az indítás második szakaszának befejezéséig nincs. Azonban a periferikus látásnak igen fontos szerepe van a gyorsindítás egész ideje alatt.

Kb. 3 mp idő áll rendelkezésére az induló játékosnak, hogy tájékozódjon:

— az indulás iránya,
— saját játékostársának helyzete,
— az ellenfél mezőnyjátékosainak,
— az ellenfél kapusának helyzetéről, valamint a gólhelyzet kihasználásának legjobb módjáról.

Az indítás harmadik szakaszában a törzszsel és a lazán tartott karokkal együtt, a fej is az érkező labda felé fordul, miközben az induló játékos periferikus látásával ismételten felméri gólszerzési lehetőségeit. Elsősorban ezek azok a különbségek, amelyekkel számolnunk kell a gyorsindítás oktatásánál.

Tehát, összefoglalásul elmondhatjuk, hogy érdemes foglalkozni a középiskolában is a kézilabda-játékosok futótechnikájával, mert ez a játékosok teljesítményét nagyban befolyásolja, de az oktatás menetét is megkönnyíti, mert differenciált lábmunkát alakít ki.

Feminizált testnevelést!

NAGY GÉZÁNÉ

(Középiskolás lányok testnevelése a modern gimnasztika jegyében)

Csak néhány éves tapasztalat után — mikor már látom, hogy végzett tanítványaim igazolnak — merem papírra vetni elgondolásomat.

Közvetlenül a főiskola elvégzése után, pályám kezdetén izgatott már az a kérdés, hogy talán a túlzott módszereskedéstől jogosan félve, elsiklunk a lányok és fiúk testnevelésének módszertani megkülönböztetése mellett.

A tantervek előírják az életkori sajátosságokhoz való alkalmazkodást a módszer tekintetében, de nem is említik a különbözőséget a két nemre vonatkoztatva. Miért? Hiszen legalább annyira különbözik egy középiskolás leány és fiú alkati, jellembeli tulajdonságokban, mint például egy általános iskolás és gimnáziumba járó fiú.

Igaz, hogy a középiskolás tantervekben a gyakorlatanyag elkülönül, tudjuk és élünk vele, hogy a gyakorlatanyag különbözősége a részleteiben különböző módszereket is kíván, de egységes ráhatásról a lányok vagy a fiúk testnevelésében nem beszélünk, s így jutunk el oda, hogy a lánytestnevelési órák talán csak megterhelésben különböznek a fiúkétól, egyébként ugyanolyan pattogóak, hangos vezényszavúak, katonásak, ill. férfiasak. Holott éppen fordítva: ugyanolyan megterhelést, de nőiesebben kellene elérnünk.

Leszűkítem a kérdést, nehogy félreértés történjék. Nem a rendgyakorlatokat akarom lágyabb hangon vezényelni, vagy a súlylökést puhábban, nőiesebben oktatni, hiszen ezek a gyakorlatok lényegüket veszte-

nék el, ha nem lennének pattogóak, ill. a súlylökés erőt, lendületet összpontosító, robbanékony, de ahogy groteszk és céltalan az atlétikapályán vagy kosárlabdajáték közben a sípot nem használni s halkan beszélni, vagy éppen lágy, művészitorna-jellegű gyakorlatokkal bemelegíteni, ugyanolyan groteszk a tornateremben a lányok testnevelési óráján az állandó sípolás, kiabálás vagy a fiús, szögletes mozdulatokat kívánó gyakorlatok alkalmazása a bevezető és előkészítő részben.

Nem mondom, jóval kényelmesebb, hiszen egy kis megszokás után úgyszólván minden magától megy, mutatósan rendezett képet ad, s főleg nem kell bemutatni. De a lányok nem élvezik, amikor csak lehet egy ütemet kihagynak, előbb befejezik, várják a végét. Nem buzdítja őket az a gondolat, mint az ugyanilyen korú, de a másik nemhez tartozó társaikat, hogy például a mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítás mennyire erősíti izmaikat. Csinálják, mert kell, és örülnek, ha vége van. Kezdetben ez elkeserített, majd buzdított valami más kialakítására. Lustaságuk ellen mindent megpróbáltam: kényszerítést, büntetést, dicséretet, játékosságot; hivatkoztam az egészséges élet nagyszerűségére mint a testnevelés fő céljára, melyben nélkülözhetetlenek bizonyos testgyakorlatok, de csak időleges eredményt értem el. Így jutottam oda, ahova a gyógytestnevelésben már régen eljutottak, hogy a cél érdekében kihasználjam tanítványaimban levő, nem pozitívnak emlegetett tulajdonságokat is. Így például a női hiúságot. Hiszen a testnevelő tanárok fiútanítványaik oktatásánál tudatosan vagy ösztönösen, de a férfiúi hiúságra építenek, mikor pl. az erőgyakorlatokat olyan sikeresen alkalmazzák. Miért nem végeztethetnénk mi a tornatermi bevezető és előkészítő részben mindig nőies, művészitorna-jellegű gyakorlatokat? Időnk van rá, a tanterv konkrétan csak minimális követelményt állít fel. A bevezető részbeni rendgyakorlatok s az előkészítőbeni speciális rávezető gyakorlatok kivételével a bemelegítést s a sokoldalú képességfejlesztést — ami ezen részek fő feladata — végeztethetjük olyan jellegű gyakorlatokkal, amilyenekkel akarjuk, nevezetesen művészitorna-jellegűekkel is.

Átnézve az erre vonatkozó cikkeket, terveket, érdekesnek találtam, hogy a múlt század végén foglalkoztak ezzel a kérdéssel a „Herkules" 1886-os évfolyamában. F. A. fővárosi tanítónő a lányok és fiúk testnevelésének különbözőségéről szólva, ma már korszerűtlennek tűnő stílusban, de témánkhoz illően írja:

„Az eltérés inkább csak a gyakorlatok kivitelezésében mutatkozik, amennyiben a fiúktól határozottabb, erélyesebb mozgásokat, a lányoktól kellemes és szelíd taglejtéseket kívánunk... hogy a nőiességet meg ne sértsük." Majd: „A lányoknál az ún. műgyakorlatokra fektetünk nagyobb súlyt, csak a balettszerűségtől kell óvakodnunk, mert ezáltal azok tornázási becsükből sokat veszítenének."

A későbbi évek szakfolyóirataiban, könyveiben ezzel a témával nem foglalkoztak, inkább a gyakorlatanyag elkülönítésén munkálkodtak. A tantervben először 1937-ben találtam a polgári leányiskolák számára előírásos ritmikus gyakorlatokat. A fejlődéssel eljutottunk odáig, hogy az 1962-es tantervi tervezet pl. 16 ütemű összefüggő gyakorlatokat ír elő zenére.

Eddig jutottam elméletben, mikor megkezdtem a munkát. Nem volt nehéz, mert feltevésem már az első órán beigazolódott. Bevezetésül — az óra feladatának szokott rövid ismertetése után, ami a fő részre vonatkozik — két mondatot szóltam, valahogy így: „Az egészséges élethez az egészséges szép alkat s az egészséges szép mozgás is hozzátartozik. Ezután minden óra első részében ennek érdekében fogunk dolgozni. Ma az egyéb gyakorlatok mellett elsőként, a szép, nőies, könnyed járást tanuljuk meg, majd olyan gyakorlatokat végzünk, amelyek a törzs szép izomzatának kialakulásához járulnak hozzá."

A távoli cél ezzel már megvolt. Mikor addig jutottunk, hogy a lányoknál oly fejlett esztétikai érzéket is felhasználhattam

a buzdításnál, a szép mozdulatok bemutattatásával és szintén a gyógytestnevelésből átvett módon sokat dicsértem, a sikerélmény hamar jelentkezett. A buzdításra ma már ritkán kell gondolnom. Az egyszerű, szép járás helyett már a legkomplikáltabbnak tűnő tánclépésekkel, szökdelésekkel, futásokkal lehet az órát kezdenem, s az előkészítő gyakorlatokat magnetofon segítségével zenére végeztetem, ami önmagában is jó érzést keltő, nevelő, buzdító. A bemutatást azonban nem nélkülözhetem, hiszen az ilyen gyakorlatok elmondása hosszú időt venne igénybe, s a megterhelés ugyanolyan kevés lenne, mint a fent említett lustán, kedvetlenül végzett ún. fiús gyakorlatoknál.

Először minden gyakorlatot bemutatás előzött meg, s ütemtartásra történt a gyakorlás. Később ez szükségtelenné vált a zene alkalmazásával, ami az ütemezést tökéletesen biztosította. Még később nem kellett az egyes gyakorlatok végén a magnetofont kikapcsolni, leállni és bemutatni az újabb gyakorlatot, hanem az előre felvett zene váltásakor a bemutatással együtt a lányok is próbáltak átváltani, a folyamatos vezényléshez hasonlóan. Előfordult, hogy kétszer, háromszor is ismétlődött, ha úgy láttam, hogy erre még szükség van, majd szabadon javíthattam a hibákat. Ily módon a lazító gyakorlatoktól az erősítő gyakorlatokig a megterhelést az optimálisra emelhettem. A lányok élvezték az említett célra való törekvést, a szép mozdulatot, a zenét, a zenére való mozgást, és észre sem vették, hogy erősen dolgoznak.

Továbbmenve: azt tapasztaltam, hogy a középiskola elvégzése után a lányoknak csak igen kis százaléka sportol. Ha viszont megszeretik a művészi tornát, ha elegendő sokoldalúan fejlesztő gyakorlatanyagot sajátítanak el, szívesen végzik ezeket reggeli tornaként vagy munka utáni felfrissítőként. Ez pedig hazánkban, ahol a tömegsport nem megoldott kérdés még, nagy jelentőségű lehet. Hiszen mindnyájunk által ismert és a megváltoztatásra serkentő tény, hogy a sportegyesületek csak olyanokkal foglalkoznak, akik versenyeznek is, márpedig ezt a nők 90%-a — sajátos helyzete miatt — nem tudja vállalni.

A jelen téma kifejtésében — az adott keretek között — teljességre nem törekedhettem, mindössze — gondolatébresztés céljából — nehézségeimet és tapasztalataimat szerettem volna kartársaimnak elmondani.

Minden kedves munkatársának és olvasójának

kellemes karácsonyi ünnepeket

és boldog új évet kíván

a Szerkesztő Bizottság

A kisiskolák testnevelésének problémái

ALBERT ANTAL

Érdeklődéssel olvastam és olvasom azokat a vitákat, amelyek a testnevelés tantárgyjellegével foglalkoznak. Szeretném kifejteni ezzel kapcsolatosan azokat a tapasztalatokat, meglátásokat, amelyeket a falusi kisiskolákban tapasztaltam. Magyar-történelem szakos tanár vagyok, tehát nem vagyok a testneveléssel kapcsolatos álláspontom kifejtésében érdekelt, ahogyan mondani szokták: „szaksoviniszta".

Először is a testnevelést feltétlenül igen komoly, bármely más tantárggyal egyenértékű tárgynak tartom. A testnevelésről csak az beszélhet, vagy írhat lekezelően, lekicsinylőleg, akit vagy akiket valamilyen vélt oknál fogva „sérelem" ért. Helyesbítek: *igazságtalannak* vélt sérelem ért!

Rendszerint azok „lázadoznak" ellene, akik nem látják be, hogy gyermekük valóban nem érdemli meg testnevelésből pl. a jelest (de még a hármast is alig!), s félnek, hogy éppen a testnevelési érdemjegy miatt nem lesz gyermekük kitűnő rendű, s így veszélyeztetve érzik középiskolai felvételüket. Márpedig ők „biztosra" szeretnének menni, nem szeretnék, hogy még csak kételye is fennálljon a „hátha mégsem"-nek. Addig nem is történt különösebb ágálás a testnevelési jegy ellen, amíg lehetett valaki kikerekítetten is jeles vagy jó rendű (a közepest nem is említem, mert ezeknél úgysem jelentett ez különösebb problémát), de amióta egytizedes pontossággal is feltünteti a bizonyítvány az átlagos érdemjegyet: azóta szinte egyszerre! S ha már itt tartok, hadd említsem meg, hogy nincs pl. tudomásom arról, hogy azért nem vettek fel általános iskolát végzett tanulót középiskolába, mert történetesen testnevelésből négyese volt. Nem is szólva arról, hogy végtelen nagy igazságtalanság az, ha valaki olyan tantárgyból kap jelest, amelyből nem érdemli meg! Mit szólna ehhez az olyan jó tanuló, aki a kiváló felkészültsége mellett még testnevelésből is rátermett, és az 5-ös követelményeknek prímán megfelelt, hogy így ő is, a másik is papíron: azonos értékű!? Példámban, igazság szerint mind a két tanuló papíronfeketén tapasztalná, hogy igenis van igazságtalanság, s akik ezt elkövetik: azok éppen a nevelők, akik igazságosságra is akarnak nevelni, s hirdetik az igazságot! Mint mindenütt, itt is tudomásul kell venni, hogy bizony még a testnevelési érdemjegyért is keményen meg kell dolgozni! Az osztályzásról csak ennyit.

Szeretnék foglalkozni a testnevelésnek egy kevésbé bemutatott, megvilágított oldalával, ami igen fontos és különleges feladatot ró funkciójára. Ez pedig az, hogy míg az értelmes, jó eredményeket elérő gyermek előtt előbb-utóbb feltétlenül nyitva áll az ajtó a továbbtanulás előtt, addig igen szép számmal vannak olyan gyermekek, akiknek szerényebb képességük miatt nem az intellektuel pályával kell beérniük, hanem az ügyesség, erő lesz megélhetési forrásuk és lehetőségük alapja. Nos: ezek számára a testnevelés legalább olyan fontos, hogy erőt, ügyességet fejlesszen, mint az orvosi pályára készülőnek a latin! S ugyan ki vitatná ennek igazát?! Azt hiszem, senki, s mégis — s ez a fájó — a falusi s különösen a tanyai iskolák alig-alig vannak ellátva a legszükségesebb tornaszerekkel! Csak egyetlen példát! Az egyik (igaz, kis helyen levő) részben osztott iskolánkban 6 év óta a felettes szervek nem adtak egyetlen eszközt sem. Ha Vitray Tamás, a tévé riportere nem gondoskodott volna: még 1 futball-labda sem lenne az iskolánál ! !

Az ugrószőnyeg, ugrószekrény olyan lényeges kellék, ami nélkül tanítani, dolgozni, ügyességre, bátorságra nevelni — különösen a téli időkben — szinte lehetetlenség. S addig, amíg számos kis helyen ilyen hiány van, addig egyes iskolák szinte roskadoznak a felesleges ugrószőnyegtől. (Pl. a nyíregyházi 5. számú ált. iskola.) Ők adnának is, de ők a városhoz tartoznak, míg az említett hely a járáshoz. (S csak úgy leltári átírással: nem mehet.) Itt lenne az ideje, hogy ilyen szempontból is végeznének egy felmérést, s találnának megoldást!

S a siralmas felszerelésű helyzet ellenére is általános tapasztalat, hogy a tanulók 90%-a nagyon szereti a testnevelést: s pontosan ez a sokak, sőt a túlnyomó többség által rajongásig szeretett tantárgy lenne az, amelyet egyesek még a tárgyak kategóriájából is törölnének?!

Állítják, és így is van, hogy a munkára való nevelés központi helyet foglal el iskolai követelményeink között. S mi, falun, vidéken, kishelyeken azt tapasztaljuk, hogy az iskola érdekében végzendő munkákban (fásítás, parkápolás stb.) pontosan azok a tanulók az élenjárók, akik szeretik a testnevelést, s azok a visszahúzódók, akik a testnevelésből a jelest szeretnék látni, de nem a munkát (fizikai munka), és a testnevelési órát nem!

Mi úgy látjuk, hogy a testnevelés, illetőleg a testnevelési jegy ellen protestálók nem tesznek egyebet üres szalmacséplésnél! Ezért leghelyesebb lenne ezzel a kérdéssel többet nem is foglalkozni. Ezt még jobban alátámasztja a honvédelemre való felkészítés jogos és szükségszerű igénye is. Nem megbántásnak szánom, de egy kérdést tennék fel, amire válaszoljanak önmaguknak azok, akik a testnevelést ilyen vagy olyan formában kifogásolják. Ez pedig így hangzik: „Teljes tárgyilagossággal, meggondolt fővel vannak a testnevelés ellen, vagy csak elfogultságból?" Ha van judiciumuk, úgy a válasz nem lehet kétséges.

Szemle

Urbanisztika és testnevelés

Alig egy évvel azután, hogy Tatán, az edzőtáborban az ifjúság testi nevelésének problémáival foglalkozó konferenciáról nagy elismeréssel írhattunk, ismét egy jelentős tanácskozás színhelye volt a tatai edzőtábor. Most, október 7—8-án a testnevelés és a sport, valamint az urbanisztika szakemberei adtak egymásnak találkozót az MTS Országos Tanácsának meghívására. *Bíró Mihály*, az MTS elnökhelyettese, aki az egyik bevezető referátumot tartotta, lényegében az egy évvel ezelőtti gondolatmenetet folytatta, amikor elemezte a testnevelés és sport szerepét gyorsan urbanizálódó életünkben, rámutatva az elért eredményekre, és nem hallgatva el növekvő gondjainkat, megoldatlan problémáinkat. A másik főreferátum — melyet *Szilágyi Lajos*, ÉVM miniszterhelyettes tartott — gondolatmenetében kapcsolódott az előző referátumhoz, kiemelve a városiasodás kedvezőtlen hatásait, és elsősorban a városfejlesztés szemszögéből adott nagyon értékes gondolatokat, javaslatokat az ankét fő témájához. A két referátum mondanivalóját több értékes korreferátum és hozzászólás egészítette ki. Ezeket, érthetően, nincs módunkban részletesen ismertetni. Az alábbiakban csupán néhány olyan gondolatát szeretnénk kiemelni az elhangzott referátumoknak, hozzászólásoknak, amelyek olvasóink közvetlen érdeklődésére számot tarthatnak.

Általános volt az a vélemény, hogy az urbanizációs ártalmak ellensúlyozásában a testnevelésnek és a sportolásnak az egyik vezető szerepet kell magára vállalnia. Ehhez képest túlságosan kevésnek tűnik azoknak a száma, akik ma már élnek ezzel az eszközzel, és szabad idejük egy részét rendszeresen testük ápolására, edzésére fordítják. Abban is egyetértés mutatkozott, hogy az erre a célra szolgáló létesítmények korántsem elegendőek, és nem elég változatosak ahhoz, hogy a különböző korosztályok számára nyújtsanak megfelelő feltételeket. A felszólalók elmondták, hogy a viszonylag gyéren épülő létesítmények — főként játszóterek — nem a tervezőmunka fogyatékosságainak tudhatók be, hanem

mindenekelőtt a végrehajtásban következnek be a hibák: a levegős településtervezés csábítja az illetékes hatóságokat a sűrűbb beépítésre, és ennek sokszor a játszóterek látják kárát. Éppen ezért hangsúlyozta Szilágyi Lajos miniszterhelyettes is, hogy a városrendezési elvek sürgős felülvizsgálatra szorulnak. Az ankét résztvevői az ajánlások között sürgették ezenfelül azt is, hogy már az új elvek érvénybe lépése előtt is jelenjenek meg bizonyos szabályozó intézkedések.

Noha egyetértés volt abban, hogy szükség van a létesítményfejlesztésre, a feladat mégsem egyszerű. A létesítmények fejlesztésében ugyanis messzemenően figyelemmel kell lenni a lakosság differenciált igényeire. Ebben a vonatkozásban a külföldi tapasztalatok sem számíthatnak gyors sikerre. Több külföldi országban oly népszerű erdei futópályák mintájára épített hazai erdei futópálya látogatottsága gyér. Nagyon érdekes példát mondott erre az egyik hozzászóló. Egy bécsi lakótelep építése előtt megkérdezték a leendő lakótelep lakóit, milyen létesítményeket látnának szívesen új lakóhelyükön. Ezek nagy részét meg is építették, és megdöbbenve tapasztalták, hogy a lakók később mégsem használták. Ezzel a kérdéssel több hozzászóló is foglalkozott. Ezekből az derült ki, hogy itt egy meglehetősen bonyolult kérdéskörről van szó. Semmiképpen sem várható, hogy a megépített testedzési, játék- és sportlétesítmények automatikusan benépesülnek. Az emberek nehezen változtatnak szabad idejük megszokott rendjén, a szabad idő felhasználását szolgáló tevékenységeken. Pl. *Schiller János* mutatott rá korreferátumában arra, hogy a szabad szombattal megnövekedett hétvégi pihenési idő lényegében alig változtatta meg az emberek szabad idejének eltöltését: a két pihenőnapot lényegében ugyanúgy töltik el, mint korábban az egy munkaszünnapot. Ezzel a „tehetetlenséggel" nyilván számolni kell, és megfelelő propagandára, szervező munkára, „csábításra" van szükség ahhoz, hogy ezt a megszokottságot a lakosság feladja.

A szabadidő-tevékenység megszokott rendjének, kialakult struktúrájának a megváltoztatásához nagyon sok leleményre van szükség, és ebben a jelentéktelennek tűnő finomságok is nagy szerepet kaphatnak. Érdekes felmérés néhány adatát említette *Kemény Bertalan* építészmérnök. Egy svéd szociológiai vizsgálat szerint a magas épületek felső emeletein lakó gyermekek olykor felénél is kevesebb időt töltenek az épület előtti téren, mint az alacsonyabb szinten lakók. A felső emeleten lakó gyermekek inkább a lakást választják játszó területként. Ez arra mutat, hogy a testedzést, a játékot szolgáló létesítményeknek, berendezéseknek a lakás közvetlen közelében kell megépülniük, mert a döntést nemcsak az befolyásolja, hogy mennyire van a testedzési vagy játéklehetőség a lakóépülettől, hanem még az is, hányadik emelet lakójáról van szó.

Nagyon figyelemre méltó szempont volt az egyik hozzászólónak az a nézete, hogy a játék- és sportlétesítmények többféle célra legyenek felhasználhatók. Egy-egy játéktér különböző játékra legyen alkalmas, mert így a pillanatnyi igények kívánságok inkább megvalósíthatók, és a létesítmények kihasználtsága is fokozható.

Szóltak a hozzászólók az iskolák speciális helyzetéről is. *Dr. Nádori László* elmondta pl., hogy Svédországban az iskolák egyben a testkultúra központjai is. Hivatalos normák szerint a tornatermek a hagyományos 10—20 méteres méretben épülnének, ha a városi vezetés és a különböző szervezetek nem járulnának hozzá jelentős összeggel a nagyobb befogadó képességű létesítmények építéséhez, kifejezetten azzal a kikötéssel, hogy ennek fejében a délutáni és az esti órákban a lakosság is igénybe vehesse.

A vitában többször került szóba az új ifjúsági törvény is. Elsősorban *dr. Nádor György*, az Országos Ifjúságpolitikai és Oktatási Tanács titkára szólt erről korreferátumában. Különösen hangsúlyozta annak a jelentőségét, hogy ez a törvény az állami és a társadalmi szervek együttes felelősségét kodifikálja.

A kétnapos ankét záróakkordjaként *dr. Trautmann Rezső* üléselnök ismertette az ankét résztvevőivel a javasolt ajánlásokat, amelyeket elfogadás után megküldenek mindazon szerveknek, akik érdekeltek a városfejlesztésben és a lakosság testnevelésének és sportjának megszervezésében.

A tanácskozást őszinte, baráti és nyílt eszmecsere jellemezte. Bizonyos, hogy mind az urbanisztika, mind a testnevelés és sport szakemberei gazdagodtak azzal, hogy meghallgatták egymás sajátos problémáit, és mindez hozzájárult ahhoz, hogy mindkét fél pontosabban megfogalmazhassa saját teendőit és felelősségét is. Örömmel lehet üdvözölni azt a bejelentést, hogy az ankét anyaga kiadvány formájában is az érdeklődők rendelkezésére áll majd. Az MTS Országos Tanácsának munkatársai megérdemelt elismerést arattak az ankét megrendezésével. A gondos előkészítő munkának volt köszönhető, hogy a testnevelési szakemberek és az urbanisták megtalálták a leglényegesebb érintkezési pontokat, amelyek mentén hasznos véleménycserét folytathattak. Nagyon fontos lenne, hogy a testnevelés és sport szakemberei hasonló dialógusokat folytassanak a kultúra, a tudományos élet és az államigazgatás más szakembereivel is.

B. E.

Napirenden a sportszociológia

A sportszociológia napjainkban egyre jobban előtérbe kerül mind az élsport, mind pedig a tömegsport szempontjából. Néhány alkalommal lapunk hasábjain is beszámoltunk már a testnevelés és sporttudományok ezen ágának eredményeiről és perspektívájáról. Most a hazai sportszociológia egyik kiemelkedő eseményéről szeretnénk rövid tájékoztatót adni. A nyár folyamán Magyarországon járt *Andrzej Wohl* professzor, a varsói Testnevelési Főiskola sportszociológiai tanszékének vezetője. Wohl személyében a sportszociológia talán legjelesebb, nyugaton és keleten egyaránt elismert képviselőjét üdvözölhettük. Ő az elnöke az UNESCO által 1964-ben alakított nemzetközi sportszociológiai bizottságnak (Comittee of Sport-Sociology of the International Council of Sport and Physical Education), és főszerkesztője a negyedévenként megjelenő — igen magas színvonalú — nemzetközi sportszociológiai szemlének.

A Testnevelési Tudományos Tanács újjáalakult Sportszociológiai Bizottsága hívta meg Wohl professzort, hogy közel két évtizedes gazdag tapasztalatainak átadásával segítse a hazai kutatás megindulását, illetve fejlődését. A több napig tartó tanácskozáson a magyar sportszociológia legjobb képviselői vettek részt Antal Józsefnek, a TTT főtitkárának vezetésével. Nehéz lenne a szűkre szabott terjedelem miatt a rendkívül gazdag tartalmú tanácskozást ismertetni, így csupán néhány alapproblémát és érdekesebb konkrét szociológiai kutatást emelünk ki.

A sportszociológia — mint Wohl professzor kifejtette — két fő irányzatra osztható: elméletire és kutatásira. A nyugati szociológusok kizárólag az utóbbival foglalkoznak, és erősen leszűkített, az empirizmus talaján álló kutatásaik elsősorban módszertani jelentőségűek. Az elméleti szociológia — melynek egyik megteremtője éppen Wohl — a szocialista országokban fejlettebb, és komoly mértékben hozzájárul a szocialista sportmozgalom bonyolult munkájához. Wohl és hét főből álló kutató gárdája jelenleg szociológiai módszerekkel vizsgálja és modellezi a lengyel sport különböző intézményeit (szövetségeket, egyesületeket stb.), így próbálják feltárni a hibákat, és megadni az elméleti alapot azok kijavítására. Másik fő témájuk a falu sportjának komplex vizsgálata, szintén nagy jelentőségű az egész sportmozgalom szempontjából. Sokéves kutató munkával ma már világosan látják, hogy a sport milyen szerepet töltött be a lengyel falusi élet átalakításában. Öt éve kezdték részletesen feltárni a nagyüzemi sport szociológiai problémáit, mely szintén sok, önmagában is nagyon komplex kérdést foglal magában: pl. a sport szerepe a munka humanizálásában és a növekvő szabad idő helyes eltöltésében, a sport iránti érdeklődés motívumai, a sport integrációs funkciója a munkabrigádok között stb. Legérdekesebb vizsgálataikat — és a legtöbb konkrét tapasztalatot adó tanulmányaikat — azonban az élsport területén végezték Wohl professzorék. Vizsgálták többek között a labdarúgók, vívók, kerékpározók, röplabdázók, ökölvívók, atléták és cselgáncsozók életmódját, sportpályafutásuk minden szakaszában és annak befejezése után is. Megállapításaikat nagyon hasznos lenne — egy összehasonlító vizsgálattal — egybevetni a magyar élsportolók életmódjával és munkához való viszonyával. Mint ahogy érdekes lenne nálunk is megcsinálni a labdarúgóedzők helyzetének tudományos igényű szociológiai elemzését. Wohl ugyanis abból a tényből kiindulva, hogy a lengyel edzők helyzete feltűnően labilis, vizsgálat alá vette ezt a problémát, és az eredmények közzétételével nemcsak feltárta a kritikus pontokat, hanem azok megoldásához is nagy segítséget tudott adni. Nincs módunkban részletezni a vizsgálat eredményét, csak a figyelmet akartuk felhívni erre a fontos kérdésre, hiszen a magyar labdarúgóedzők helyzete — mint köztudott — szintén meglehetősen bizonytalan és rendezetlen. Úgy véljük, labdarúgásunk fejlődésének ez az egyik kardinális tényezője. A közeljövőben, sajnos, ilyen jellegű vizsgálatra itthon még nem vállalkozhatunk, de örvendetes, hogy a Testnevelési Főiskola Marxizmus Tanszékének munkatársaiból álló kutatócsoport — a TTT Sportszociológiai Bizottságának néhány tagjával kiegészítve — az ősz folyamán megkezdte a magyar élvonalbeli labdarúgók (NB I. B osztály) életmódjának sokoldalú vizsgálatát. Ehhez a munkához adott a tanácskozás utolsó napján Wohl professzor sok — egészen részletekbe menő — segítséget a fiatal magyar kollégáknak, melyet remélhetőleg a későbbiekben kamatoztatni tudnak mind a hazai sportszociológia. mind pedig a magyar labdarúgás és a többi sportág hasznára.

A tapasztalatcsere során szóba került az iskolai testnevelés is, mint minden ország testkultúrájának egyik legfontosabb alapja. Wohl professzor elmondta, hogy még nem foglalkoztak, csak a későbbiekben terveznek ilyen jellegű vizsgálatokat, ezen a területen tehát még nem rendelkeznek konkrét tapasztalatokkal. A professzor véleménye szerint a lengyel testnevelés sokat fejlődött, és alapvetően betölti funkcióját, bár szórványosan lehet még találkozni maradi szemlélettel. A sport szempontjából fontosnak tartja a középiskolai testnevelést. Erre a korra kialakul a fiataloknál a teljes mozgáskészség, és meg lehet állapítani a tehetséget. Wohl szerint az iskolai testnevelés legdöntőbb része a szoktatás. Tudományosan bizonyított tényként említette, hogy egy mozgás teljes automatizálásához

6—8 év szükséges, és mindezt akkor lehet jól elvégezni az iskolában, ha az játékos, szórakoztató — tehát örömélményt adó — formában történik. Ezen a téren van még sok tennivaló. Egyébként az egész lengyel iskolai oktatás átszervezésére nem régen alakult neves pedagógusokból egy állami bizottság. Ehhez a bizottsághoz fordultak Wohl professzorék egy felhívással, hogy az iskolai testnevelés óraszámát legalább heti négyre emeljék fel, és naponta 15 perces tornát iktassanak be a tanrendbe. Tervezik azt is, hogy az ötnapos munkahétnek megfelelően a tanítás is ötnapos legyen, és a hatodik napot teljes egészében a sport töltse ki. Wohl professzor végezetül megemlítette, hogy bár szociológiai tanszékük nem folytatott még kutatásokat az iskolai testnevelésben, ez azonban nem jelenti azt, hogy Lengyelországban egyáltalán nincs ilyen kutatás. Szociológiai jellegű felméréseket folytatnak a pedagógiai tanszéken, és több doktori disszertáció is született már ebben a témakörben. (A varsói Testnevelési Főiskolának ugyanis joga van doktori címet adományozni.) Úgy véljük, hasznos lenne közelebbről is megismerkedni ezekkel a tanulmányokkal, és a tapasztalatok birtokában hozzáfogni a magyar iskolai testnevelés komplex szociológiai vizsgálatához.

Takács Ferenc

Hajdú Gyula

Magyar népi játékok gyűjteménye

Sport, 1971.

A könyvet írták: Czikmantory Ottó, Derzsy Albert, Hajdú Gyula, Weichart Kálmán.

A gyűjtés időpontja: 1952—56.

A leírt játékok száma: 144 alapjáték és több száz változat.

A játékok jellege: „sportszerű" népi játékaink.

A könyv terjedelme: Rajzokkal, fényképekkel illusztrált 19 (A/5) ív, azaz 220 oldal, vászon kötésben, zöld borítóval.

A tényszerű, száraz adatok azonban nem adnak megfelelő képet az újonnan megjelent — és már nagyon várt — játékgyűjteményről. Hajdú Gyula szerkesztésében a szerzők a korábbi játékirodalom és saját gyűjtésük alapján írják le az 50-es évek elején még élő „sportszerű" népi játékokat, pontosan megjelölve a gyűjtés helyét. A játékleírások magukba foglalják a különböző variánsokat is.

Katona Imre, az Egyetemi Néprajzi Intézet adjunktusa a bevezetőben a népi kultúra egészébe helyezi a gyermekjátékokat, méltatja azok pedagógiai, társadalmi jelentőségét. A szerzők a történelmi áttekintés után a népi játékok tanításának főbb szempontjaira is kitérnek.

A játékok felosztása az alábbiak szerint történt:

I. Énekes-táncos gyermekjátékok.
II. Dramatikus játékok, színpadi játékok.
III. Társas népi játékok.
IV. Mozgásos népi játékok.
V. Sportszerű népi játékok.
VI. Egységes szabályú népi sportjátékok.

A játékok leírása nem az eredeti, ízes, ma már szokatlan kifejezésekkel történt, a választott formai és tartalmi sorrend a játékok oktatását könnyíti meg. A sportszerű játékok leírása rövid jellemzést is tartalmaz. A játékok elterjedését, gyakoriságát és népszerűgét bibliográfia jelzi.

A játékok jó megértését nemcsak a leírás, hanem a nyomdai szedés és a szemléletes rajzok — *Lóránt Lilla* munkája — is segítik. A mellékletben elhelyezett fényképek pedig mindenki számára életközelbe hozzák a kevésbé ismert játékokat is.

A szerzők elsősorban a mozgásos, a sportszerű és az egységes szabályú játékok ismertetését tartották fontosnak. Ezekben a kategóriákban szépszámmal találkozhatunk kevésbé ismert játékokkal: Görcölés, Aka-baka, Békalovazás, Sudaras stb ... De az ismertebb játékok leírása is teljes, korszerű, Métajátékok, Kiszorító, Csalogató, Csülközés stb...

Teljesebbé teszik a könyvet a játékleírásokat követő fejezetek: A régi és új játékeszközök leírása, rajza; A függelékben szereplő kés- és bicskavetések, nyerészkedő játékok.

Nemcsak a testnevelő tanárok, hanem a sportegyesületi edzők, úttörővezetők, szülők is örömmel olvassák majd a Magyar népi játékok gyűjteményét. Mindannyian megtalálhatják benne azokat a játékokat, melyeket munkájuk során eredményesen felhasználhatnak. Elsősorban a városi gyermekek számára kell szétosztanunk a népi játékhagyomány kincseit. Ezt pedig az iskolában, elsősorban a testnevelés keretei között valósíthatjuk meg a legeredményesebben.

Csupán egy kérdés marad megválaszolatlanul. Miként lehet és kell a népi játékok mozgásanyagát az eredményesebb mozgástanulás, cselekvéstanulás folyamatába beépítenünk?

Nagy Tamás

A TF 47. tanéve

A lassan fél évszázados Testnevelési Főiskola az elmúlt három év alatt tartalmi, módszertani és formai szempontból is komoly fejlődésen ment keresztül. A képzés színvonalának emelkedése nemcsak itthon, de külföldön is felkeltette az érdeklődést a TF iránt. Ez az érdeklődés megnyilvánul — többek között — az évente rendszeresen ismétlődő túljelentkezésben, a társintézmények gyakori látogatásában és a nemzetközi nyári egyetem sikerében. Komoly fellendülést tapasztalhatunk a tudományos kutatómunka terén is, melynek egyik jelentős tényezője a TF-hez kapcsolt Kutató Intézet egyre magasabb szintű munkája. A tanszékek jól képzett fiatal munkatársakkal megerősödve, a tudományos eredmények és a korszerű oktatási eszközök felhasználásával igyekeznek minél több ismeretanyagot átadni a jövő testnevelőinek, edzőinek és sportszervezőinek.

Az ünnepélyes tanévnyitón Zalka András igazgatóhelyettes mindhárom szak számára meghatározta a 47. tanév fő feladatait, amelyeket az alábbiakban lehetne összefoglalni:

— Még jobban szélesítjük és erősítjük Főiskolánk kapcsolatait itthon és külföldön egyaránt.

— Tovább javítjuk oktató-nevelő és tudományos munkánk, személyi, tárgyi és anyagi feltételeit.

— Eltökélt szándékunk, hogy a Főiskolán minden szinten erősítjük a vezetési munka színvonalát.

— Törekedni fogunk a tartalmi, módszertani munka elmélyítésére, az oktató-nevelő munka színvonalának emelésére.

— Mindhárom szakon biztosítani akarjuk a hallgatók aktivitását, önálló munkára való nevelését.

— Serkenteni fogjuk a Főiskola oktatóit, kutatóit és hallgatóit a tudományos munkára, és arra, hogy minél nagyobb számban vegyenek részt tudományos pályázatokon.

— Szorgalmazni fogjuk — főleg azoknál, akik már erre több éve készülnek — a doktori címek, illetve tudományos fokozatok megszerzését.

Kívánjuk, hogy ezek a tervek realizálódjanak a tanév során a magyar testnevelés színvonalának emelése érdekében.

Wikman István felvételei

Jelvények átadása az új elsőéveseknek

Zalka András igazgatóhelyettes Banga Sámuelnek (betegsége miatt nem jelent meg személyesen) a Főiskola vasdiplomáját, Zugor Ernőnek gyémántdiplomát és Kovács Ferencnek aranydiplomát nyújtott át

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 6/1971.

Dr. Imre Kerékgyártó: Sport und Verhalten 161
János Szabó: Ist es schwierig, Basketball in der Grundschule zu unterrichten? 163
László Zarándi: Über den Lehrstoff des Lehrplans (Athletik, Springen) 168
Teréz Bata: Die Transfer-Wirkung des Unterrichts auf das Lernen ... 175
Dr. László Nádori: Erfahrungen aus Schweden 177
Imre Turi: Zur Gestaltung der Laufbewegung des Schnellstarts in den Oberschulen 182
Gézáné Nagy: Für eine feminisierte Körpererziehung! 184
Antal Albert: Zu Problemen der Körpererziehung der Kleinschulen ... 187
RUNDSCHAU 188

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 6 1971 г.

д-р Имрэ Керекдьярто: Спорт и поведение 161
Янош Сабо: Трудно ли обучать баскетболу в восьмилетних школах? 163
Ласло Заранди: Об учебном материале программы по атлетике (прыжки) ... 168
Терез Бата: Переносное влияние преподавания на научение 175
д-р Ласло Надори: Опыты из Швеции ... 177
Имре Тури: Формирование движения бегуна быстрого старта в средних школах 182
Гезанэ Надь: За феминизированную физкультуру! 184
Антал Альберт: Проблемы физкультуры начальных школ 187
ОБЗОР 188

2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25.824